

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE*  
*TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEM* PESERTA DIDIK  
KELAS VIII DI SMP MUHAMMADIYAH 2 SENDANG AGUNG  
TAHUN 2018/2019**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1 Dalam Ilmu Tarbiyah**

**Oleh:**

**Nimas Intan Rahayu**

**NPM. 1511080271**

**Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1441 H / 2019 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE*  
*TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEM* PESERTA DIDIK  
KELAS VIII DI SMP MUHAMMADIYAH 2 SENDANG AGUNG  
TAHUN 2018/2019**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1 Dalam Ilmu Tarbiyah**

**Oleh:**

**Nimas Intan Rahayu  
NPM. 1511080271**

**Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Farida, S.Kom., MMSI**

**Pembimbing II : Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1441 H / 2019 M**

## ABSTRAK

Harga diri (*self esteem*) adalah suatu kemampuan individu dalam melakukan penilaian, penghargaan dan penerimaan terhadap diri sendiri mengenai baik dan buruknya serta mengenali dan mengembangkan seluruh aspek yang ada dalam dirinya. Harga diri (*self esteem*) rendah akan menyulitkan peserta didik dalam mengevaluasi dan menilai dirinya sendiri. Harga diri (*self esteem*) rendah masih terdapat pada peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung yaitu masih terdapat peserta didik yang tidak percaya diri seperti saat mereka belajar mereka tidak mau untuk menyampaikan pendapat karena takut dan malu, kemudian mereka mampu untuk melakukan hal positif seperti kemampuan untuk mendapatkan prestasi tapi mereka pesimis sehingga mereka merasa bahwa mereka tidak mampu untuk berprestasi. Untuk menangani permasalahan ini diperlukan upaya dalam mengatasi harga diri (*self esteem*) rendah yaitu melalui konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* (harga diri) peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experiment one group pre-test-post-test design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 9 peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung yang memiliki harga diri (*self esteem*) rendah yang didapat dari hasil penyebaran angket *self esteem* (harga diri). Hasil yang didapat dari uji *Wilcoxon signed rank test* bahwa diperoleh nilai  $Z -2,666$ . Hasil skor *pre-test* yang diperoleh yaitu 263 dengan rata-rata 29,22. Setelah diberi perlakuan dengan konseling kelompok teknik *assertive training* maka terjadi peningkatan rata-rata menjadi 574 dengan rata-rata 63,78 ( $29,22 < 63,78$ ). Selisih rata-rata yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* yaitu 311 dengan *mean* 34,55. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, maka dapat dinyatakan konseling kelompok teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan *self esteem* (harga diri) peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok, Teknik *Assertive Training*, Harga Diri

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Nimas Intan Rahayu
NPM	: 1511080271
Jurusan/Prodi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas	: Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul : “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung Tahun Pelajaran 2018/2019” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggungjawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 10 September 2019  
Penulis,

Nimas Intan Rahayu  
NPM. 1511080271





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703289**

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP MUHAMMADIYAH 2 SENDANGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

**Nama : Nimas Intan Rahayu**  
**NPM : 1511080271**  
**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**  
**Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

**Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung**

**Pembimbing I**

**Farida, S.Kom., MMSI**  
**NIP. 197801282006042002**

**Pembimbing II**

**Nova Erlina, S.I.O., M.Ed**  
**NIP. 197811142009122003**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**  
**NIP. 1967062219940322002**





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703289

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan Judul **"EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEEM PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP MUHAMMADIYAH 2 SENDANGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019"**, disusun oleh **Nimas Intan Rahayu, NPM. 1511080271, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Pada Hari/Tanggal: **Rabu, 18 September 2019, Pukul: 10.00-12.00 WIB di Ruang Seminar BK.**

**TIM MUNAQOSYAH**

Ketua : **Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**

Sekretaris : **Hardiyansyah Masya, M.Pd**

Penguji Utama : **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**

Penguji Pendamping I : **Farida, S.Kom., MMSI**

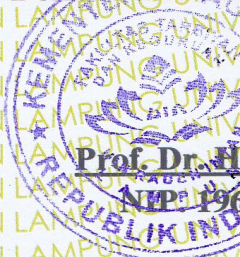
Penguji Pendamping II : **Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**Prof. Dr. Hj. Mirva Diana, M.Pd**

**NPM. 196708281988032002**





## MOTTO

اقْرَأْ كِتَابَكَ ۖ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا<sup>١</sup> (14)

Artinya: “Bacalah kitabmu, cukuplah dirimu sendiri pada hari ini sebagai penghitung atas dirimu”. (*Q.S. Al-Isra’: 14*)<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, *Al-hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Bandung: Diponegoro. 283.

## **PERSEMBAHAN**

Semua yang telah ku raih tak lepas dari rasa syukur kepada Allah SWT. Telah ku selesaikan sebuah karya, yang merupakan wujud tanggung jawab dan perjuangan diri dalam setiap titik kehidupan ini, yang meyakinkanku bahwa semua yang ku raih adalah bagian dari doa tulus orang-orang terkasih yang selalu menyayangiku, mencintaiku dan mendukungku. Dengan segala kerendahan hati, serta penuh cinta dan kasih sayang, karya sederhana ini ku persembahkan untuk :

1. Kedua orangtua ku tercinta, Bapak H. Ratim, S.Pd.I dan Ibu Sulamiati, S.Pd.SD, yang selalu mendukung dan mendo'akan setiap langkahku, senantiasa bersabar menanti keberhasilanku. Semua yang ku lakukan hanya untuk membuat bapak dan ibu tersenyum bahagia, terimakasih untuk semua do'a, cucuran keringat dan air mata, pengorbanan, perjuangan, dan limpahan cinta kasih yang menjadi nafas kehidupanku serta mengiringi setiap langkahku;
2. Kakak-kakak ku tersayang, Bangkit Helmi Saputra, S.Pd dan Nur Hanifa, S.Pd yang selalu memberi motivasi dan dukungannya agar aku segera menyelesaikan tugas akhir (skripsi) ini karena ingin segera melihatku mengenakan toga, untuk itu kuucapkan terimakasih banyak;
3. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung.



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Nimas Intan Rahayu dilahirkan pada 08 April 1997 di Desa Sendangasih, Kecamatan Sendangagung, Kabupaten Lampung Tengah. Penulis merupakan anak ke 2 dari 2 bersaudara yang lahir dari pasangan Bapak H. Ratim, S.Pd.I dan Ibu Sulamiati, S.Pd.SD. Penulis menempuh pendidikan formal di SD Negeri 3 Sendangasih mulai dari tahun 2003 sampai dengan tahun 2009. Kemudian penulis melanjutkan studinya di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung dari tahun 2009 sampai tahun 2012. Kemudian penulis menempuh pendidikan lanjutan di SMA Muhammadiyah 2 Sendangagung dari tahun 2012 dan lulus pada tahun 2015.

Pada tahun 2015 penulis diterima di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan program studi Bimbingan dan Konselingprogram Strata 1 (S1) melalui jalur seleksi tes tertulis penerimaan mahasiswa baru (SPMB) UIN Raden Intan Lampung hingga menjadi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan limpahan ilmu-Nya kepada semua makhluk. Shalawat dan salam kita sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita menuju jalan kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.

Skripsi dengan judul **“Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung”** adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling di fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini penulis mengalami banyak kesulitan dan hambatan. Namun berkat bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Untuk hal itu, maka peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan untuk belajar di Fakultas ini;
2. Dr. Hj. Rifda Elfiah, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam;
3. Rahma Diani, M.Pd, selaku Sekertaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam;



4. Farida, S.Kom., MMSI, selaku pembimbing utama, terimakasih atas kesediaannya dalam memberikan bimbingan dan sarannya;
5. Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed, selaku pembimbing kedua yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga terwujud karya ilmiah ini;
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang dengan sabar memberikan pengetahuan dan pengalaman kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan pendidikan Bimbingan Konseling ini;
7. Seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terimakasih atas kesediaannya membantu penulis menyelesaikan syarat-syarat administrasi;
8. Robikin, S.Pd.I selaku kepala sekolah SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung;
9. Nurul Qomariyah, S.Pd selaku guru BK di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung yang telah berkenan memberi kemudahan serta membantu dalam penelitian;
10. Bapak dan Ibu dewan guru beserta staf TU SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung yang telah berkenan membantu dalam penelitian;
11. Peserta didik SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian saya;
12. Kedua orang tuaku yang telah memberikan dukungan, do'a dan motivasi baik secara moril maupun materil;

13. Kakak tingkatku, Imas Anggraeni, S.Pd yang telah banyak memberikan motivasi, semangat dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini;
14. Teman-teman satu perjuanganku BK D 15, teman-teman kelompok KKN desa Pancasila, serta teman-teman kelompok PPL yang telah memberikan banyak semangat kepada penulis, terimakasih untuk kebersamaan dan pembelajaran yang telah kita lewati bersama;
15. Teman-teman BKPI angkatan 2015;
16. Teman hidupku di kost sekaligus sahabat ku, Sutarni yang telah menemaniku hidup selama menempuh pendidikan di perkuliahan, terimakasih telah menemaniku serta telah menjadi teman segala teman untukku;
17. Sahabat-sahabatku yang luar biasa, Mujiatun, Natasya Saraswati, Nadya Yoenita, Nadiya Selawati dan Meisa maharani, terimakasih atas waktu kebersamaannya, kekompakan dan supportnya; dan
18. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT selalu melindungi dan memberikan rahmat untuk semua pihak yang tercantum maupun yang tidak tercantum, dan juga semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi catatan amal ibadah di sisi Allah SWT, Amin.

Bandar Lampung, 2019  
Penulis,

Nimas Intan Rahayu



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP .....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	13
C. Batasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah .....	14
E. Tujuan Penelitian .....	14
F. Manfaat Penelitian .....	14

### BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok .....	16
1. Pengertian Konseling Kelompok .....	16
2. Manfaat Konseling Kelompok .....	18
3. Tujuan Konseling Kelompok .....	19
4. Asas-asas Konseling Kelompok.....	20
5. Fungsi Konseling Kelompok.....	21
6. Komponen Layanan Konseling Kelompok.....	22
7. Ciri-ciri Ketua Kelompok Yang Baik .....	23

8. Keterampilan Yang Perlu dikuasai Ketua Kelompok .....	23
9. Tahap Konseling Kelompok .....	24
10. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok .....	25
11. Keunggulan dan Keterbatasan Konseling Kelompok .....	26
B. Teknik <i>Assertive Training</i> .....	27
1. Pengertian <i>Assertive Training</i> .....	27
2. Tujuan <i>Assertive Training</i> .....	29
3. Prinsip <i>Assertive Training</i> .....	30
4. Prosedur <i>Assertive Training</i> .....	31
C. Harga Diri ( <i>Self Esteem</i> ) .....	36
1. Pengertian Harga Diri ( <i>Self Esteem</i> ) .....	36
2. Sumber Harga Diri ( <i>self esteem</i> ) .....	38
3. Aspek-aspek Harga Diri (( <i>self esteem</i> )) .....	40
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Harga Diri ( <i>self esteem</i> ) .....	40
5. Karakteristik Individu Dengan Harga Diri ( <i>self esteem</i> ) Tinggi Dan Rendah .....	42
6. Dampak Harga Diri ( <i>self esteem</i> ) Rendah .....	44
7. Harga Diri ( <i>Self Esteem</i> ) Dalam Islam .....	45
D. Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> Untuk Meningkatkan Harga Diri (( <i>self esteem</i> )) .....	46
E. Penelitian Yang Relevan .....	48
F. Kerangka Berfikir .....	52
G. Hipotesis Penelitian .....	55

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian .....	56
B. Desain Penelitian .....	56
C. Variabel Penelitian .....	60
D. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling .....	60
1. Populasi .....	60
2. Sampel .....	61
3. Teknik Sampling .....	61
E. Definisi Operasional Penelitian .....	62
F. Teknik Pengumpulan Data .....	65
1. Angket (Kuisisioner) .....	65
2. Wawancara .....	66
3. Observasi .....	67
4. Dokumentasi .....	67
G. Instrumen Penelitian .....	68
H. Validitas Dan Reliabilitas Penelitian .....	74
1. Validitas .....	74
2. Reliabilitas .....	75
I. Teknik Analisis Data .....	75



1. Teknik Pengolahan Data .....	76
2. Analisis Data .....	77

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	78
1. Gambaran Mengenai Harga Diri ( <i>Self Esteem</i> ) Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung .....	79
2. Data Deskripsi <i>Pre-test</i> .....	84
B. Pelaksanaan Penelitian Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i> Peserta Didik.....	85
1. Langkah-Langkah Pelaksanaan Konseling Kelompok .....	85
2. Data Deskripsi <i>Post-test</i> .....	93
3. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	94
C. Hasil Uji Normalitas.....	96
D. Hasil Uji Wilcoxon.....	97
E. Pembahasan.....	102
F. Keterbatasan Penelitian .....	108

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	109
B. Saran.....	110

#### **DAFTAR PUSTAKA**

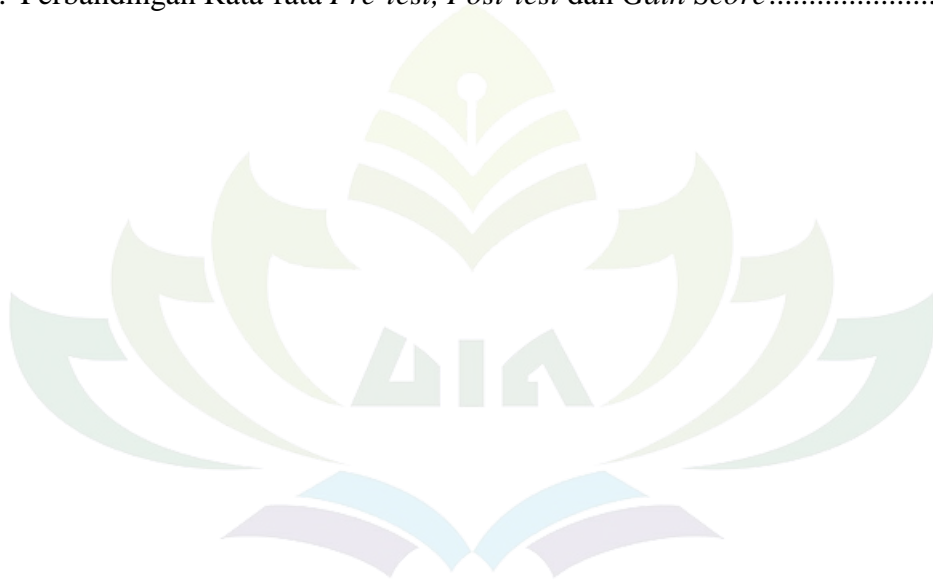
#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Data Peserta Didik Dengan Harga Diri ( <i>self esteem</i> ) Rendah Di SMP Muhammadiyah 2 Sendang Agung .....	7
2. Strategi Latihan Asertif .....	33
3. Langkah-Langkah Pelaksanaan Latihan Asertif .....	59
4. Definisi Operasional .....	63
5. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	69
6. Skor Alternatif Jawaban.....	72
7. Kriteria Gambaran Umum Variabel.....	73
8. Kriteria Harga Diri ( <i>self esteem</i> ).....	74
9. Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> ...	80
10. Gambaran Indikator Percaya Diri .....	81
11. Gambaran Indikator Merasa Mampu .....	82
12. Gambaran Indikator Berhubungan Sosial Dengan Baik .....	82
13. Gambaran Indikator Menghargai dan Menerima Diri .....	83
14. Hasil <i>Pre-test Self Esteem</i> (Harga Diri) Peserta Didik Kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung.....	84
15. Hasil <i>Post-test Self Esteem</i> (Harga Diri) Peserta Didik Kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung.....	94
16. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung .....	94
17. Hasil Uji Normalitas .....	96
18. Hasil Uji Wilcoxon .....	98
19. Analisis Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	100
20. Perbandingan Nilai Rata-rata <i>Pre-test</i> , <i>Post-test</i> , dan <i>Gain Score</i> .....	101

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Berfikir.....	54
2. Pola <i>One Grup Pretest-Posttest</i> .....	57
3. Variabel Penelitian .....	60
4. Grafik hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Self Esteem</i> (Harga Diri) .....	96
5. Perbandingan Rata-rata <i>Pre-test</i> , <i>Post-test</i> dan <i>Gain Score</i> .....	102





## DAFTAR LAMPIRAN

1. Angket Penelitian
2. Rencana Pelaksanaan Layanan
3. Lembar Persetujuan Responden
4. Profil Sekolah
5. Modul *Assertive Training*
6. Surat Pernyataan Adopsi Angket
7. Surat Izin Penelitian
8. Surat Balasan Izin Penelitian
9. Dokumentasi Foto
10. Hasil Uji Normalitas



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Manusia adalah makhluk sosial yang mengharapkan kehidupan saling berdampingan, dinamis dan rukun dalam hidup dan dalam kehidupannya manusia memiliki fitrahnya masing-masing. Akan tetapi berbagai tantangan dan keadaan membawa manusia ke dalam pelanggaran norma yang ada dalam lingkungan baik masyarakatnya maupun lingkungan pendidikan.

Interaksi sosial yang sangat kompleks akan mempengaruhi perilaku sosial dan berbagai kesenjangan. Seseorang dapat mengatasi permasalahan tersebut dengan menghadirkan nilai agama dalam kehidupannya untuk meningkatkan nilai spiritual dalam dirinya sehingga perilaku sosialnya dapat terkontrol dan mencerminkan nilai-nilai agama yang benar dan dapat membentuk diri sebagai manusia seutuhnya.

Masa remaja merupakan masa yang paling penting dan berpengaruh dalam rentang kehidupan manusia. Masa remaja adalah masa yang penuh kesukaran. Bukan hanya kesukaran bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga, masyarakat bahkan seringkali bagi pihak yang berwajib. Ini terjadi karena masa remaja

merupakan masa transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa dengan mencakup perubahan dari dirinya.<sup>1</sup>

Pada masa remaja, seorang individu mengalami perubahan psikologis beserta perubahan fisiknya. Masa remaja juga disebut masa dimana seorang anak mempunyai keinginan mengetahui berbagai hal dan menginginkan sebuah kebebasan untuk menentukan apapun yang ingin ia lakukan. Ini sesuai dengan tugas perkembangan pada masa remaja berkaitan dengan penyesuaian sosial. Seorang remaja harus mampu bersikap tegas untuk menyatakan pendapat atau pikirannya kepada orang lain tanpa ia kehilangan rasa kepercayaan dirinya.

Hal yang begitu menonjol dalam masa remaja ini adalah mengenai kesadaran akan diri (*self*). Kesadaran remaja mengenai diri akan membuat remaja mampu melakukan penilaian atau evaluasi terhadap diri.<sup>2</sup> *Self esteem* (harga diri) pada remaja berkaitan erat dengan pencarian identitas agar ia mampu menjelaskan dan mengerti siapa dirinya dan apa perannya.<sup>3</sup> Oleh karena itu, sebelum memasuki masa dewasa sangat penting bagi remaja untuk dapat mengembangkan harga diri.

*Self esteem* (harga diri) merupakan keyakinan dalam hak untuk bahagia, perasaan berharga, layak dan kemampuan untuk bertindak menghadapi tantangan hidup. Menurut Branden, harga diri merupakan kecenderungan seseorang untuk merasa mampu didalam mengatasi suatu masalah dan merasa berharga. Dengan

---

<sup>1</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2009), h.72

<sup>2</sup> John W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, terjemahan Shinto B. Adelar & Sherly Saragih (Jakarta: Erlangga, 2003), h.26

<sup>3</sup> Mujiyati, *Peningkatan Self Esteem Siswa Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training*, (Pringsewu: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, STKIP Muhammadiyah Pringsewu, 2015), h.3



kata lain, harga diri merupakan integrasi kepercayaan dan penghargaan pada diri sendiri.<sup>4</sup>

*Self esteem* (harga diri) mengalami fluktuasi dan perubahan selama masa remaja dan sering dikaitkan dengan situasi mencela, baik terhadap dirinya sendiri ataupun orang lain yang dinilai melalui tingkah laku orang yang bersangkutan seperti pada ungkapan “saya memang tidak memiliki harga diri lagi” atau “dia itu tidak punya harga diri (*self esteem*)”.<sup>5</sup> seseorang yang memiliki harga diri tinggi (*self steem*), akan menunjukkan kepercayaan diri, menerima dan menghargai diri sendiri, merasa mampu dan lebih produktif. Sebaliknya, harga diri (*self esteem*) yang rendah, akan cenderung merasa rendah diri, tidak percaya diri, tidak berdaya dan bahkan kehilangan inisiatif dan kebutuhan berfikir.<sup>6</sup> Senada dengan pendapat Epstein orang yang memiliki harga diri (*self esteem*) rendah cenderung pada depresi dan kegelisahan.<sup>7</sup>

Pada masa perkembangannya, seorang remaja sudah mulai menyadari adanya rasa kesukaan dan ketidaksukaan dalam hal dan bentuk apapun.<sup>8</sup> Dalam menyatakan ketidaksukaannya, seorang remaja atau individu remaja harus memiliki ketegasan atau sikap asertif untuk mengungkapkan ketidaksukaannya. Menurut Coopersmith seorang individu dengan *self esteem* (harga diri) yang tinggi akan lebih tegas/asertif, mandiri dan kreatif. Namun sebaliknya, individu yang

---

<sup>4</sup>Agus A. Rahman, *Psikologi Sosial* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013) h. 66.

<sup>5</sup> Dian Mayasari, “*Penggunaan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung*” (Skripsi Bimbingan Konseling Universitas Lampung, 2011), h. 4

<sup>6</sup> M. Ali dan Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), h. 156

<sup>7</sup>Maris Laily Safa’ati, *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa* (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2013), h. 210

<sup>8</sup>Ruly Sylvia, *Hubungan Self Esteem dan Motivasi Belajar Terhadap Pendidikan Kewarganegaraan*, (Jakarta: Jurnal Pendidikan Dasar, Universitas Negeri Jakarta, 2016), h.314

memiliki *self esteem* (harga diri) rendah, mereka akan merasa kurang percaya diri, mereka kurang mampu melawan tekanan-tekanan untuk menyesuaikan diri. Seorang remaja dengan harga diri rendah, seringkali mengalami depresi, merasa lemah dan tidak bahagia, mudah marah dan mendendam, dan cenderung memiliki sikap agresif yang tinggi. Seperti yang tercantum dalam Al-Qura'an Surat Ali 'Imran ayat 139 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya :

*Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman. (Q.S. Ali Imran : 139).*<sup>9</sup>

Ayat tersebut menjelaskan bahwasannya sebagai umat muslim dilarang untuk merasa tidak percaya diri atau merasa lemah, karena hanya akan menghambat perkembangan diri menjadi pribadi yang lebih baik.

Manusia memiliki derajat yang paling tinggi dibandingkan dengan makhluk lainnya, oleh karena itu manusia hendaknya menjadikan iman, akhlak dan taqwa sebagai kebanggaan dengan tidak merasa lemah, atau tidak percaya diri yang nantinya akan menjadi sebuah penghalang atau penghambat seseorang untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi dalam kehidupan kedepannya.

Pada keadaan sebenarnya yang terjadi pada individu yang *self esteemnya* (harga diri) rendah dengan tingkat ketegasan rendah akan mudah menjadi korban perilaku penyimpangan dan berpeluang menjadi pelaku penyimpangan. Penyimpangan yang sering terjadi dan di alami oleh individu atau peserta didik

---

<sup>9</sup> Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an, Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung : CV. Penerbit Diponegoro), h. 67

yang memiliki *self esteem* (harga diri) rendah adalah mereka sering menjadi bahan ejekan, olok-olokkan, bahkan bisa menjadi bahan bullyan. Ketika individu mendapat perlakuan berupa ejekan tidak menyenangkan yang membuat individu tersebut merasa tertekan, individu tersebut hanya bisa menunjukkan sikap diam, lebih memilih lari, dan menangis. Individu tersebut tidak dapat mengungkapkan dengan tegas bahwa ia tidak suka di perlakukan seperti itu.

Dalam Al-Qur'an Surat Yusuf ayat 23 Allah SWT. Berfirman :

وَرَوَدَتْهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ ۖ وَغَلَقَتِ الْأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ ۚ قَالَ  
مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ ﴿٢٣﴾

Artinya :

*Dan perempuan yang dia (Yusuf) tinggal di rumahnya menggoda dirinya. Dan dia menutup pintu-pintu, lalu berkata, “Aku berlindung kepada allah, sungguh tuanku telah memperlakukan aku dengan baik.” Sesungguhnya orang yang dzalim itu tidak akan beruntung. (Q.S. Yusuf : 23)<sup>10</sup>*

Ayat tersebut menjelaskan bahwasannya perilaku asertif atau bersikap tegas dianjurkan untuk dilakukan apabila memperoleh perlakuan dari orang lain yang tidak sesuai dengan harapan, agar berani untuk menolak, namun dengan cara penyampaian yang baik.

Apabila individu atau peserta didik dengan *self esteem* (harga diri) rendah tidak mampu merubah dan memotivasi diri untuk memiliki *self esteem* (harga diri) tinggi dan memiliki sikap asertif, maka mereka akan merasa tertekan dan terbebani sehingga efek terburuk yang akan terjadi adalah munculnya sikap agresif dari individu dengan *self esteem* (harga diri) rendah atau bahkan dapat

---

<sup>10</sup>*Ibid.* h. 238



melakukan bunuh diri. Perilaku asertif dan perasaan mampu sangat penting untuk dimiliki setiap remaja. Apabila seorang remaja tidak memiliki keterampilan berperilaku asertif dan perasaan mampu untuk mengungkapkan segala perasaannya, atau bahkan tidak dapat berperilaku asertif, maka disadari atau tidak disadari remaja tersebut akan kehilangan hak-hak pribadinya sebagai individu dan cenderung tidak dapat menjadi individu yang bebas dan akan selalu berada dibawah kekuasaan orang lain.

Dari hasil pra-penelitian yang dilakukan peneliti pada Kamis, 07 Februari 2019 di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung, terdapat beberapa peserta didik yang memiliki harga diri (*self esteem*) rendah sesuai dengan dimensi indikator yang dikemukakan oleh Rosen Berg, yaitu sebagai berikut: (1) *performance self esteem* dengan sub indikator percaya diri dan merasa mampu; (2) *social self esteem* dengan sub indikator dapat brhubungan sosial dengan baik; (3) *physical self esteem* dengan sub indikator menghargai dan menerima diri.<sup>11</sup>

Kemudian, dari hasil pra-penelitian yang telah dilakukan dengan melakukan wawancara pada guru BK SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung, bahwa yang terjadi adalah terdapat 38 peserta didik kelas VIII dengan harga diri (*self esteem*) rendah. Berdsarkan hasil penyebaran angket yang dilakukan peneliti pada saat pra penelitian dengan populasi harga diri rendah sebanyak 38 peserta didik terdapat 9peserta didik yang memiliki harga diri rendah yang dapat dilihat pada tabel 1 :

---

<sup>11</sup>Nova Violita Nitrisia, “Upaya Meningkatkan Self Esteem Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 4 Natar” (Skripsi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2015)

**Tabel 1**  
**Data Peserta Didik Dengan Harga Diri (*Self Esteem*) Rendah Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung**

No	Nama	Indikator Harga Diri			
		1	2	3	4
1	NOV			√	
2	DM			√	
3	AK			√	
4	RH		√		
5	ZQ		√		
6	HW		√		
7	EA	√			
8	SUN	√			
9	KM			√	

**Sumber: Data Hasil Angket Harga Diri**

Keterangan indikator konsep diri positif :

1. Percaya diri
2. Merasa mampu
3. Berhubungan sosial dengan baik
4. Menerima dan menghargai diri

Berdasarkan tabel hasil angket diatas, dapat dilihat bahwa pada responden nomor 1 yaitu NOV hanya memiliki satu indikator yaitu indikator berhubungan sosialnya baik. Kemudian pada responden nomor 2 dan 3 yaitu DM dan AK juga hanya memiliki satu indikator yang sama dengan NOV yaitu berhubungan sosialnya baik. Pada responden nomor 4, 5 dan 6 hanya memiliki satu indikator yaitu merasa mampu. Responden nomor 7 dan 8 memiliki indikator hanya percaya diri dan responden nomor 9 hanya memiliki pada indikator berhubungan sosial dengan baik. Hal ini ditunjukkan pada saat peneliti masuk kedalam kelas dan memberikan suatu permainan dengan meminta peserta didik untuk menuliskan pendapat mereka mengenai diri sendiri (*Who Am I?*) pada selembar kertas, mereka terlihat kurang percaya diri dalam menuliskan pendapat mengenai diri mereka

sendiri, banyak yang tidak menyebutkan kelebihan yang mereka miliki, yang mereka tuliskan hanya pendapat buruk mengenai diri mereka sendiri. Saat peneliti meminta kepada peserta didik untuk menceritakan sebuah pengalaman mereka kepada teman-temannya, mereka cenderung menolak dan malu-malu. Kemudian ketika peneliti mengajak mereka untuk berdiskusi, mereka cenderung setuju atas apa yang telah disampaikan. Bahkan peneliti mencoba memberi stimulus berupa *reward* kepada peserta didik yang mau bertanya ataupun menanggapi, namun respon mereka tidak seperti yang diharapkan.

Ketika ditanyakan kepada wali kelas dan guru BK, mereka menyampaikan bahwa memang banyak dari peserta didik kelas VIII yang kurang aktif dalam kegiatan belajar di kelas.

Hal ini juga diperkuat berdasarkan rekomendasi dan hasil wawancara dengan guru BK, beliau mengarahkan agar penelitian ini dilakukan pada peserta didik kelas VIII, karena pada kelas ini terdapat banyak peserta didik yang memiliki harga diri rendah dengan hasil wawancara dari guru BK yang menyatakan bahwa :

“Banyak peserta didik yang memiliki harga diri (*self esteem*) rendah. Terutama dalam proses belajar mengajar. Karena ketika seorang peserta didik memiliki harga diri (*self esteem*) tinggi, maka peserta didik akan mampu untuk memilih dan memilah perilaku mana yang pantas dan tidak pantas dilakukan. Peserta didik yang memiliki harga diri tinggi juga akan lebih percaya diri dalam menentukan sikap apa yang akan dilakukan. Maka sangatlah penting jika harga diri peserta didik yang rendah ini ditingkatkan. Kami belum pernah memberikan layanan untuk membantu peserta didik yang memiliki harga diri (*self esteem*) rendah agar meningkat.”<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup>Nurul Qomariyah, guru Bimbingan dan Konseling SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung, wawancara tanggal 07 Februari 2019



Dengan demikian, harga diri (*self esteem*) peserta didik sangatlah penting.

Kemudian diperkuat lagi dengan hasil wawancara dari salah satu wali kelas VIII yang menerangkan sebagai berikut :

“Anak-anak kelas VIII sebenarnya sudah memiliki harga diri (*self esteem*) yang tinggi, namun masih banyak juga yang memiliki harga diri (*self esteem*) rendah. Ketika belajar mengajar berlangsung para peserta didik diberi kesempatan bertanya dan menyampaikan pendapat, namun mereka lebih banyak diam, mereka mampu dan bisa untuk menjawab namun mereka tidak mau untuk menyampaikannya. Dan pendapat yang mereka sampaikan pun pendapat buruk tentang dirinya sendiri.”<sup>13</sup>

Apabila masalah ini tidak mendapatkan perhatian khusus dan tidak segera mendapatkan penanganan dari pihak guru terutama dari guru BK, maka akan menimbulkan masalah yang baru. Dampak negatif yang dapat ditimbulkan adalah peserta didik tidak mampu berteman dengan baik karena kesulitan dalam berinteraksi sehingga peserta didik merasa tidak nyaman dan gelisah saat berinteraksi dengan orang lain, dan pencapaian prestasi belajarnya kurang memuaskan sehingga peserta didik merasa frustrasi dan menganggap bahwa mereka tidak memiliki kemampuan dan bakat mereka. Masalah-masalah tersebut perlu diatasi agar peserta didik dapat menjadi anggota sekolah yang kooperatif dengan tujuan pendidikan dan kesejahteraan peserta didik dengan memenuhi hak dan kebutuhannya.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*) rendah pada peserta didik yaitu dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling. Hal ini sesuai dengan pengertian bimbingan konseling menurut Blocher “konseling adalah membantu individu agar dapat menyadari dirinya

---

<sup>13</sup> Widodo, wali kelas VIII, wawancara tanggal 07 Februari 2019

sendiri dan memberikan reaksi terhadap pengaruh-pengaruh lingkungan yang diterimanya, selanjutnya membantu yang bersangkutan menentukan beberapa makna pribadi bagi tingkah laku tersebut dan mengembangkan serta memperjelas tujuan-tujuan dan nilai-nilai untuk perilaku dimasa yang akan datang.” Sedangkan bimbingan menurut Prayitno “bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, atau orang dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.”<sup>14</sup> Bimbingan dan konseling adalah sebagai bagian integral di sekolah yakni upaya memfasilitasi dan memandirikan peserta didik dalam rangka tercapainya perkembangan yang utuh dan optimal (Permendikbud 111 tahun 2014).

Selanjutnya, tujuan umum layanan BK yang dituangkan dalam Permendikbud 111 Tahun 2014 tersebut adalah membantu peserta didik/konseli agar dapat mencapai kematangan dan kemandirian dalam kehidupannya serta menjalankan tugas-tugas perkembangannya yang mencakup aspek pribadi, sosial, belajar, karir secara utuh dan optimal.<sup>15</sup> Mengacu pada tujuan tersebut, maka perkembangan sosial merupakan bagian dari fokus pelayanan BK, seperti peserta didik yang memiliki tingkat *self esteem* rendah.

---

<sup>14</sup>Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta, PT. Rineka Cipta, 2013, h.

<sup>15</sup> Syahniar syahniar, *The Responsibility of Counselor and Educator in Millenium Era Proceeding International Counseling and Education Seminar 2017*, (Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, 2017), h.83

Layanan BK yang diupayakan dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan *self esteemnya* (harga diri) adalah dengan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis dengan menggunakan teknik-teknik konseling dimana anggota kelompok bersama dengan konselor mengadakan eksplorasi terhadap masalah dan perasaan dalam usaha mengubah tingkah laku dan sikap sehingga mampu menghadapi masalah perkembangan dan situasi pendidikan.<sup>16</sup> Sedangkan teknik *assertive training* adalah latihan yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal di mana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.<sup>17</sup>

Tujuan dari konseling kelompok teknik *assertive training* yaitu: (1) untuk meningkatkan penilaian terhadap diri sendiri dan orang lain; (2) membantu mengurangi kecemasan dan membantu meningkatkan harga diri; (3) membantu seseorang untuk meningkatkan kemampuannya membuat keputusan hidup; (4) membantu mengekspresikan sesuatu dengan secara verbal atau nonverbal, dan membantu mengekspresikan kebutuhan dan haknya; (5) membantu seseorang untuk melatih kemampuan dasar interpersonalnya; (6) mempelajari prosedur kognitif, efektif dan berperilaku asertif seperti kecemasan, berfikir tidak rasional, perasaan bersalah dan marah.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup>Totok Santoso, *Konseling Kelompok di Sekolah*, (Salatiga: UKSW, 1987), h.35

<sup>17</sup>Mutmainnah, *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Asertive Training Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 5 Palu*, (Palu: Jurnal Konseling dan Psikoedukasi, 2016), h.62

<sup>18</sup>Geral Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, terjemahan E. Koswara (Jakarta: PT Refika Editama, 2013), h. 214.

*Assertive training* dapat digunakan untuk membantu individu yang kesulitan untuk mengekspresikan perasaan, bersikap jujur, jelas, dan terbuka tanpa melukai dan menyinggung perasaan orang lain. Dengan teknik *assertive training* peserta didik dapat menjelaskan dan menceritakan keinginannya dengan jujur, jelas, terbuka, tetapi tetap sesuai dengan norma yang berlaku sehingga tidak merugikan orang lain atau lingkungan di sekitarnya.

Teknik *assertive training* dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai metode salah satunya yaitu dengan layanan konseling kelompok. Agar dapat mencapai perubahan *self esteem* (harga diri) rendah ke *self esteem* (harga diri) tinggi, maka dapat di berikan teknik *assertive training* dengan layanan konseling kelompok yang diharapkan dapat membantu peserta didik agar mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung, mampu bersikap tegas dengan ketidaksukaannya terhadap apa yang di lakukan peserta didik lain kepadanya, dan mampu mengatakan tidak atau suatu penolakan dengan mudah.<sup>19</sup> Keberhasilan dalam pelaksanaan konseling kelompok teknik *assertive training* di tunjukkan dengan perubahan sikap lebih baik yang mengarah pada *self esteem* (harga diri) tinggi oleh peserta didik.

Dari penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa sesuatu yang menjadi ciri khas teknik *assertive training* yaitu merupakan suatu teknik yang mempelajari tingkah laku yang diukur menggunakan pembelajaran juga, berdasarkan hal ini maka dapat dijadikan acuan mengapa di sekolah diperlukan adanya konseling. Hal ini dikarenakan untuk membantu peserta didik agar tidak

---

<sup>19</sup>Nurfaizal, *Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa*, (Pringsewu: Jurnal Fokus Konseling, STKIP Muhammadiyah Pringsewu, 2015), h.60



hanya ahli dalam pengetahuan saja, tetapi juga agar menjadi manusia yang beriman, bertaqwa dan dapat bertanggungjawab menyesuaikan dirinya.

Dari latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti menjadikan latar belakang tersebut sebagai dasar untuk melakukan penelitian mengenai harga diri (*self esteem*) dan konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training* dengan mengangkat judul tentang “*Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self Esteem Peserta Didik Kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Sendang Agung Tahun 2018/2019*”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan hasil analisis dalam latar belakang, dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut :

1. Terdapat 9 peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung yang memiliki *self esteem* (harga diri) rendah
2. Belum adanya penanganan khusus yang dilakukan pihak sekolah dan guru BK untuk mengentaskan masalah peserta didik mengenai harga diri (*self esteem*) peserta didik yang rendah.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang diperoleh oleh penulis maka, batasan masalah dalam penelitian ini lebih menitikberatkan pada *self esteem* (harga diri) peserta didik agar mengalami peningkatan. Penelitian ini dilaksanakan di kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Sendang Agung, Lampung Tengah.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan oleh peneliti, maka rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah apakah konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan *self esteem* (harga diri) peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Sendang Agung, Lampung Tengah?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* (harga diri) peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Sendang Agung, Lampung Tengah.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### **a. Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberi sumbangan ilmu pada bidang bimbingan dan konseling yakni membantu peserta didik untuk meningkatkan dan menumbuhkan *self esteem* (harga diri).

##### **b. Praktis**

##### **1. Bagi Peserta Didik**

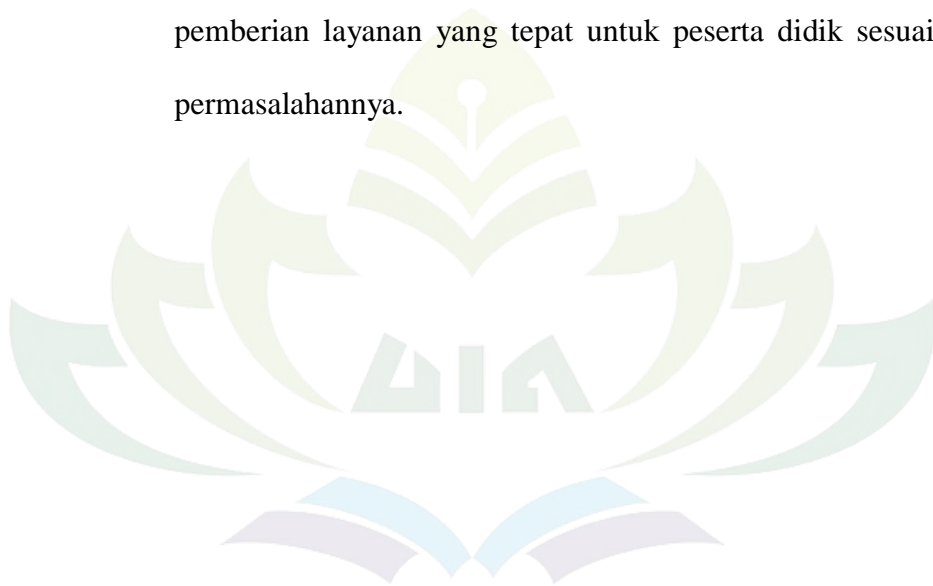
Diharapkan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat membantu peserta didik untuk meningkatkan *self esteem* (harga diri).

## 2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan positif untuk sekolah dalam membantu peserta didik meningkatkan *self esteem* (harga diri) dengan teknik *assertive training*.

## 3. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Dapat menambah pengetahuan guru pembimbing serta dapat dijadikan bahan masukan untuk guru pembimbing mengenai pemberian layanan yang tepat untuk peserta didik sesuai dengan permasalahannya.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Konseling Kelompok

##### 1. Pengertian Konseling Kelompok

Secara etimologis, konseling berasal dari kata *counsel* diambil dari bahasa latin yaitu *counselium* artinya “bersama” atau “bicara bersama-sama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”.<sup>20</sup>

*Counseling* dalam kamus bahasa inggris berkaitan dengan kata *Counsel*, yang memiliki arti: nasihat (*to obtain counsel*); anjuran (*to give counsel*); pembicaraan (*to ask counsel*). Dengan demikian, *counseling* dapat diartikan sebagai pemberian nasihat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.<sup>21</sup> Maka pengertian konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan dengan tatap muka atau wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu (klien) yang sedang mengalami suatu permasalahan yang diharapkan pada hasil akhirnya yaitu teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Konseling kelompok secara umum adalah proses pemberian bantuan kepada sekelompok peserta didik baik dengan jumlah yang sudah

---

<sup>20</sup>Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), h. 99

<sup>21</sup>Winkel, W.S dan M.M. Srihastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2007), h. 34



ditentukan maupun yang sudah terbentuk apa adanya. Konseling kelompok menurut Sukardi adalah suatu teknik layanan konseling yang diberikan oleh pembimbing kepada sekelompok peserta didik dengan tujuan untuk membantu sekelompok peserta didik yang sedang mengalami permasalahan belajarnya dengan menempatkan dirinya didalam suatu kehidupan atau kegiatan kelompok yang sesuai.<sup>22</sup>

“Menurut Winkel, konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada orang lain memahami dirinya dan lingkungan yang mempunyai tujuan untuk dicapai bersama, berinteraksi dan berkomunikasi secara intensif satu sama lain pada waktu berkumpul, saling tergantung pada proses kerjasama dan mendapatkan keputusan pribadi dari interaksi psikologis dengan seluruh anggota yang tergabung dalam suatu satuan”.<sup>23</sup>

“Sementara Gazda dalam Namora Lumongga Lubis, berpendapat bahwa konseling kelompok adalah hubungan beberapa konselor dengan klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok ini memiliki tujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya”.<sup>24</sup>

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang profesional yang disebut konselor kepada individu atau klien melalui dinamika kelompok dengan wawancara atau bertatap muka untuk membahas suatu pokok permasalahan yang dihadapi individu secara bersama-sama agar klien dapat mandiri, mengembangkan kemampuana dirinya dalam mempertimbangkan segala keputusan atau tindakan tertentu.

---

<sup>22</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Bimbingan dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rieneka Cipta, 2008), h. 68.

<sup>23</sup> Winkel HS Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), h. 548

<sup>24</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011) h. 198

## 2. Manfaat Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki beberapa manfaat untuk bagi peserta didik antara lain :

- a. Membantu mengatasi masalah baik yang disadari maupun tidak disadari oleh peserta didik secara kelompok.
- b. Membantu peserta didik agar berkembang menjadi pribadi yang mandiri, bertanggungjawab, kreatif, produktif, dan berperilaku jujur.
- c. Membantu meringankan beban mental peserta didik dalam belajar.
- d. Membantu peserta didik untuk memahami diri dan lingkungannya.
- e. Membantu mencegah atau menghindarkan diri dari berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkembangan dirinya.
- f. Membantu mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menerima atau menyampaikan pendapat, bertindak laku dan hubungan sosial baik di rumah, sekolah maupun masyarakat.
- g. Membantu untuk mencari dan menggali informasi tentang karir, dunia kerja dan prospek masa depan peserta didik.<sup>25</sup>

Empat ciri utama konseling kelompok yaitu :

- a. Memberi fokus penyampaian kepada peserta didik tentang adanya proses konseling kelompok
- b. Pertanyaan terbuka dan menjelaskan tentang pengertian bimbingan dan konseling kelompok
- c. Menjelaskan kepada peserta didik tentang tujuan yang hendak dicapai dari kegiatan bimbingan dan konseling kelompok
- d. Menjelaskan kepada peserta didik kegunaan dari layanan konseling kelompok.<sup>26</sup>

Menurut Meyer dan Smith, melalui penelitiannya membuktikan bahwa kurangnya kepercayaan anggota tentang kerahasiaan itu akan mengurangi sikap keterbukaan para anggota.<sup>27</sup> Jadi dalam pelaksanaan konseling perlu penekanan mengenai adanya asas kerahasiaan agar para anggota kelompok dapat dipercaya dan bersedia untuk terbuka.

---

<sup>25</sup>*Ibid.* h. 128-129

<sup>26</sup>*Ibid.* h. 141-143

<sup>27</sup>*Ibid.* h. 313

### 3. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Kehidupan kelompok dalam hidup seseorang memiliki peranan dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari hubungan konseling ini ialah terjadinya perubahan pada tingkah laku klien. Konselor memusatkan perhatiannya pada klien dengan mencurahkan segala daya dan upayanya demi perubahan pada diri klien, yaitu perubahan yang mengarah pada yang lebih baik serta dapat teratasinya masalah yang dihadapi. Sedangkan pelaksanaan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri, memelihara diri, berfikir positif, mampu berkomunikasi dengan baik, memiliki penampilan yang lebih baik serta memiliki ketegasan diri.

Kemudian menurut Dewa Ketut Sukardi, tujuan konseling kelompok adalah:

1. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak atau melatih anggota kelompok agar mampu berkomunikasi dengan baik
2. Melatih anggota kelompok agar dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya. Maksudnya adalah, untuk melatih anggota kelompok untuk memiliki rasa empati dan menjaga hubungan yang harmonis dengan anggota kelompoknya
3. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok
4. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok, maksudnya adalah membantu klien dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi oleh para anggota kelompok.<sup>28</sup>

Melalui layanan konseling kelompok ini diharapkan dapat membantu peserta didik dapat mandiri dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya serta untuk perubahan tingkah laku. Jadi dapat disimpulkan

---

<sup>28</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008) h. 49-50

bahwa tujuan layanan konseling kelompok sangat dibutuhkan dalam menyelesaikan masalah individu atau kelompok, baik dalam keluarga, masyarakat atau yang berkaitan dengan harga diri dalam hubungan sosial peserta didik.

#### **4. Asas-asas dalam Layanan Konseling Kelompok**

Dalam konseling kelompok terdapat sejumlah asas-asas yang harus diperhatikan, asas tersebut sebagai berikut:

a) **Asas Kerahasiaan**

Asas ini memegang peran penting dalam layanan konseling kelompok, karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua pembicaraan maupun tindakan yang ada dalam konseling kelompok.

b) **Asas Kesukarelaan**

Ini adalah mengenai kehadiran, pendapat serta tanggapan dari anggota kelompok bersifat sukarela tanpa adanya paksaan.

c) **Asas Keterbukaan**

Keterbukaan dari anggota kelompok sangatlah diperlukan, karena jika keterbukaan tidak muncul maka akan terdapat keraguan dan kekhawatiran, selain itu juga ketua kelompok akan sulit dalam memahami masalah anggota kelompok.

d) Asas Kegiatan

Hasil kegiatan kelompok tidak akan berarti bila anggota kelompok yang dibimbing tidak melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan-tujuan kegiatan.

e) Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok ini, setiap anggota kelompok harus mampu menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin menyampaikan pendapat maka anggota kelompok yang lain harus mempersilakannya. Dalam hal ini termasuk dalam norma social.

f) Asas Kekinian

Masalah yang dibahas dalam konseling kelompok ini harus bersifat sekarang. Maksudnya adalah masalah yang sedang dihadapi atau dialami saat ini.<sup>29</sup>

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada enam asas dalam layanan konseling kelompok yang sangat berperan penting dalam proses pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan dan kekinian.

## 5. Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki dua fungsi, yaitu fungsi kuratif dan fungsi preventif. Fungsi kuratif yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, sedangkan fungsi preventif

---

<sup>29</sup>Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), h. 114-119



yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.

Juntika Nurihsan mengatakan “bahwa konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Konseling kelompok bersifat pencegahan maksudnya yaitu individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dimasyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran komunikasi dengan orang lain. Sedangkan, konseling bersifat penyembuhan yaitu membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya. Maksudnya adalah penyembuhan bukan persepsi pada individu yang sakit, karena pada prinsipnya, objek konseling adalah individu yang normal, bukan individu yang sakit secara psikologisnya”.<sup>30</sup>

## 6. Komponen Layanan Konseling Kelompok

Komponen-komponen yang terdapat pada layanan konseling kelompok adalah pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

### a) Pemimpin Kelompok

Menurut Prayitno, pemimpin kelompok adalah seseorang yang mampu menciptakan suasana sehingga para anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri.<sup>31</sup> Dalam hal ini, pemimpin kelompok adalah seorang konselor, konselor memiliki keterampilan khusus untuk menyelenggarakan layanan konseling kelompok.

### b) Anggota Kelompok

Anggota kelompok juga sangat menentukan keberhasilan tujuan proses bimbingan dan konseling. Terdapat berbagai macam karakteristik konseli dalam konseling kelompok.

---

<sup>30</sup>Siti Wahyuni Siregar, *Konsep Dasar Konseling Kelompok*, (Dosen Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan, Vol. V, No. 1, Juni 2018), H. 74-75

<sup>31</sup>*Ibid*, h. 39

Konselor harus peka terhadap karakteristik konseli seperti apakah yang sesuai dengan konseling kelompok, atau bagaimana menyatukan konseli agar kompak untuk memberikan respon atau umpan balik yang positif.

## **7. Ciri-ciri Ketua Kelompok Yang Baik**

Ketua kelompok merupakan seorang individu yang berperan penting dalam kelompok. Berikut ciri-cirinya :

- a. Mempunyai kemahiran komunikasi yang baik
- b. Memiliki sikap terbuka
- c. Ikhlas
- d. Ramah
- e. Tidak mudah menilai
- f. Tenang
- g. Mengenalkan sikap penerimaan
- h. Dapat menerima pendapat dari orang lain dengan mudah
- i. Bersedia menerima teguran dari ahli.

## **8. Keterampilan Yang Perlu Dikuasai Ketua Kelompok**

Corey menegaskan, tanpa keterampilan dan latihan yang mencukupi, seseorang tidak mungkin dapat menjadi seorang ketua kelompok yang berkesan. Keterampilan tersebut adalah sebagai berikut : (a) Mendengar; (b) Dorongan minimum; (c) Parafrasa; (d) Membuat penjelasan; (e) Pertanyaan terbuka tertutup; (f) Memberi fokus dan menyatukan ide; (g) Penafsiran atau interpretasi; (h) Konfrontasi; (i) Menghalangi atau blocking; (j) Merumuskan; (k) Mengakhiri.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup>Salleh, Zuria Mahmud, Saleh Amat, *Bimbingan dan Konseling Disekolah* (Kuala Lumpur, Malaysia, Watan SDN.BHD, 2006), h. 132-145

## 9. Tahap Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok memiliki empat tahap. Empat tahap tersebut menurut Prayitno adalah:

### a. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan pelibatan dari tujuan anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok, menumbuhkan suasana kelompok, dan saling tumbuhnya minat antar anggota kelompok.

### b. Tahap Peralihan

Merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Adapun tujuan dari tahap peralihan adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya. Semakin baik suasana kelompok maka akan semakin baik pula minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

### c. Tahap Kegiatan

Tahap ini bertujuan untuk membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. pada tahap ini pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topik tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang menyangkut masalah atau topik secara tuntas dan mendalam.

d. Tahap Pengakhiran

Merupakan penilaian dan tinjau lanjut, agar adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah tercapai, dikemukakan secara mendalam dan tuntas, agar terumuskan rasa kebersamaan meskipun kegiatan telah diakhiri. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota mengemukakan kesan dan hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, dan mengemukakan perasaan dan harapan.<sup>33</sup>

## 10. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok

Konseling kelompok sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling memiliki berbagai tahapan dalam proses pelaksanaannya. Tahapan pada konseling kelompok menjadi satu kesatuan, dimana kegiatan yang satu dengan yang lainnya merupakan kegiatan yang utuh, dan dalam praktiknya tidak dibatasi oleh jeda waktu.

Suatu kelompok yang sukses dihasilkan dari perencanaan yang cermat dan terperinci. Perencanaan tersebut meliputi tujuan, dasar pembentukan kelompok, dan kelompok yang menjadi anggota, lama waktu, frekuensi dan lama waktu pertemuan, struktur dan format kelompok, metode, prosedur dan evaluasi.

---

<sup>33</sup>*Ibid.* h. 28-30

Layanan konseling kelompok tidak selalu efektif bagi untuk semua orang. Ada beberapa kondisi anggota yang perlu diperhatikan sehingga kelompok tidak direkomendasikan. Suatu kelompok yang homogen atau lebih fungsional dibandingkan dengan kelompok heterogen. Dalam pembentukan kelompok terdapat beberapa hal yang harus dilakukan agar terjalin kerjasama yang baik adalah sebagai berikut : (a) memilih anggota kelompok; (b) menentukan jumlah peserta; (c) frekuensi dan lama pertemuan; (d) jangka waktu pertemuan kelompok; (e) tempat pertemuan; (f) kelompok terbuka dan kelompok tertutup; (g) kehadiran anggota kelompok; (h) sukarela atau terpaksa.

#### **11. Keunggulan Dan Keterbatasan Konseling Kelompok**

Pemanfaatan suasana kelompok dalam konseling dapat menyediakan nilai-nilai terapeutik yang sulit, atau sebagainya, bahkan tak mungkin disediakan melalui konseling individu. Namun disisi lain, konseling kelompok memiliki beberapa keterbatasan. Pemahaman akan keunggulan dan keterbatasan konseling kelompok ini bisa dijadikan sebagai salah satu pertimbangan untuk menentukan kapan dan untuk apa sebaiknya teknik konseling kelompok ini digunakan.

##### **a. Keunggulan Konseling Kelompok**

Ada beberapa kelebihan atau keuntungan yang dapat diperoleh konseli melalui konseling kelompok seperti yang dikemukakan Hought dan dikutip Namora dalam buku Memahami Bimbingan dan Konseling diantaranya adalah:



- 1) Konseling kelompok menerapkan pendekatan yang menjalin hubungan perasaan sebagai sebuah kelompok dalam masyarakat yang sudah saling terasing dan tidak memiliki aturan yang jelas.
- 2) Kelompok juga saling memberi dukungan dalam menghadapi masalah yang dihadapi setiap orang
- 3) Kelompok dapat memberikan kesempatan untuk belajar antara satu sama lain
- 4) Kelompok dapat menjadi motivator bagi masing-masing konseli.
- 5) Anggota-anggota kelompok yang ada dapat saling membantu dengan menjadi *buddy* (pasangan yang selalu dapat memberikan pertolongan dan bersedia membantu) dan juga dapat menjadi mentor kepada anggota kelompok lain.

#### **b. Keterbatasan Konseling Kelompok**

Sedangkan keterbatasan konseling kelompok yang ditulis Latipun adalah:

- 1) Konseli perlu menjalani konseling individu terlebih dahulu sebelum mengikuti layanan konseling kelompok. Karena apabila dilakukan, ia akan mengalami kesulitan untuk langsung bergabung dengan anggota kelompok.
- 2) Konselor harus memberikan perhatian secara adil pada semua anggota kelompok. Dan hal ini bukanlah sesuatu yang mudah untuk dilakukan
- 3) Kelompok dapat bubar seketika karena masalah dalam proses kelompok
- 4) Konseli yang sulit mempercayai orang lain akan berpengaruh negatif pada situasi konseling secara keseluruhan.<sup>34</sup>

### **B. Teknik *Assertive Training***

#### **1. Pengertian *Assertive Training***

Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa pendekatan dengan berbagai macam tekniknya salah satunya yaitu pendekatan

---

<sup>34</sup>*Ibid.* h. 87-88

behavioural dengan tekniknya yaitu *assertive training*. *Assertive training* merupakan salah satu pendekatan perilaku untuk meningkatkan perilaku asertif dan mengubah perilaku baru menjadi perilaku yang lebih baik.

Menurut Corey “*assertive training* merupakan model konseling behavior yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.”<sup>35</sup> Hal ini di pertegas dengan pendapat Hartono dalam bukunya yang menyatakan “bahwa *assertive training* merupakan teknik yang seringkali digunakan oleh pengikut aliran behavioristik. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, pengungkapan diri atau ketegasan diri.”<sup>36</sup>

Sedangkan menurut Redd, dkk “*Assertive training* merupakan suatu teknik khusus terapi pendekatan perilaku.” Selain itu Huston mengemukakan bahwa *assertive training* merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam. Sedangkan Zastrow “menyatakan bahwa, *assertive training* dirancang untuk membimbing manusia menyatakan, merasa dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas.”<sup>37</sup>

Berdasarkan uraian berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* merupakan strategi bantuan dari ilmu konseling psikoterapi yang dapat digunakan untuk mempertahankan dan mengungkapkan situasi interpersonal seperti, mengatasi masalah yang berhubungan dengan kepercayaan diri, ketegasan diri dan pengungkapan diri, serta melatih individu agar dapat bertindak sesuai keinginan mereka sendiri tetapi tidak merugikan orang di sekitarnya. Dengan *assertive training* ini,

---

<sup>35</sup>Ni Kadek Ita Purnama Dani, dkk, *Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Belajar Siswa Di Kelas X SMA Laboratorium UNDIKSHA Tahun 2012/2013* (Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha), h. 3

<sup>36</sup>Hartono dkk, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2013), h. 129

<sup>37</sup>Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta Barat: Akademia permata 2013), h. 141

peserta didik dilatih untuk memiliki kepercayaan diri yang baik, pengungkapan diri sehingga peserta didik dapat mengutarakan pendapatnya, dan melatih ketegasan diri atas tindakan atau hal-hal yang menimpa dirinya. *Assertive training* diperlukan dalam harga diri untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan peserta didik dalam berhubungan sosial dengan orang lain, tetapi tetap menghargai hak orang lain.

## 2. Tujuan *Assertive Training*

Suatu latihan yang diberikan tentu memiliki berbagai macam tujuan untuk individu yang menggunakannya. Dalam pelaksanaan teknik *assertive training* juga memiliki beberapa tujuan yang akan dicapai. Joyce dan Weil berpendapat bahwa tujuan dari *assertive training* adalah: (a) mengembangkan ekspresi perasaan baik yang positif maupun negatif; (b) mengekspresikan perasaan-perasaan kontradiktif; dan (c) mengembangkan perilaku atas dasar prakara sendiri.

Selain pendapat dari Joyce dan Weil, Lazarus juga menyatakan bahwa *assertive training* bertujuan untuk meningkatkan 4 kemampuan interpersonal, yaitu: (1) menyatakan tidak; (2) membuat permintaan; (3) mengekspresikan perasaan baik yang negatif maupun positif; dan (4) membuka dan mengakhiri percakapan.<sup>38</sup>

Jadi, tujuan dari teknik *assertive training* ini adalah untuk melatih individu agar mampu mengungkapkan atau mengemukakan apa yang dirasakan dan agar dapat menyesuaikan diri tanpa ada rasa cemas karena

---

<sup>38</sup>*Ibid.* h. 143

pada dasarnya setiap individu memiliki hak untuk mengungkapkan perasaan, pendapat, serta bersikap terhadap orang lain namun tetap menghargai hak-hak orang tersebut untuk menghindari kesalah pahaman dalam berkomunikasi.

### 3. Prinsip *Assertive Training*

Terdapat banyak hal yang harus diperhatikan dalam melaksanakan teknik *assertive training* agar dapat berjalan secara baik dan efektif. Hal tersebut yaitu berkaitan dengan prinsip-prinsip yang ada didalamnya. Prinsip yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan *assertive training* yaitu berkaitan dengan keterampilan yang di latih dan teknik yang digunakan.

#### a. Keterampilan yang dilatih

Keterampilan yang dilatih dalam teknik *assertive training* yaitu:

- (1) melatih individu memahami perilaku asertif dan agresif; (2) membantu mengidentifikasi hak personal dan orang lain; (3) meningkatkan perilaku asertif melalui praktik langsung; (4) melatih kemampuan berkomunikasi secara langsung pada orang lain; (5) mengekspresikan sesuatu dengan baik; (6) menyampaikan perasaan dan pikiran; (7) mengekspresikan kemarahan; (8) mengatakan tidak untuk permintaan yang tidak sesuai; dan (9) menyampaikan kebutuhan dan keinginan.

#### b. Teknik Komunikasi

Yaitu: (a) Menggunakan bahasa tubuh yang asertif yaitu kontak mata yang tepat, ekspresi wajah sesuai dengan pembicaraan,

volume bicara sesuai, postur tubuh tegak dan rileks; (b) menggunakan pernyataan “saya”. Pernyataan ini berfokus pada problem bukan menyalahkan orang lain seperti “saya menyukai untuk menyampaikan cerita saya tanpa interupsi”; (3) penggunaan fakta bukan kesimpulan sepihak; (4) mengekspresikan perasaan, pikiran, dan opini yang kita miliki; (5) membuat penjelasan; dan (6) berkata langsung dan meminta<sup>39</sup>

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua hal yang harus di perhatikan dalam prinsip *assertive training* yaitu mengenai keterampilan dan teknik yang digunakan. Pada prinsip keterampilan diharapkan dapat membantu serta melatih individu mengekspresikan dan menyampaikan apa yang di pikirkan serta apa yang dirasakan. Sedangkan dalam prinsip teknik yang digunakan seseorang harus mampu menggunakan pernyataan yang baik serta mampu menjelaskan keadaan yang sesungguhnya berdasarkan fakta yang terjadi serta mampu meningkatkan perilaku asertif.

#### **4. Prosedur *Assertive Training***

Prosedur dalam pelaksanaan teknik *assertive training* meliputi 3 bagian utama yaitu : (1) pembahasan materi (*Didactic Discussion*); (2) latihan atau bermain peran (*behaviour rehearse/role playing*); (3) dan praktiknya (*in vivo practice*).<sup>40</sup>

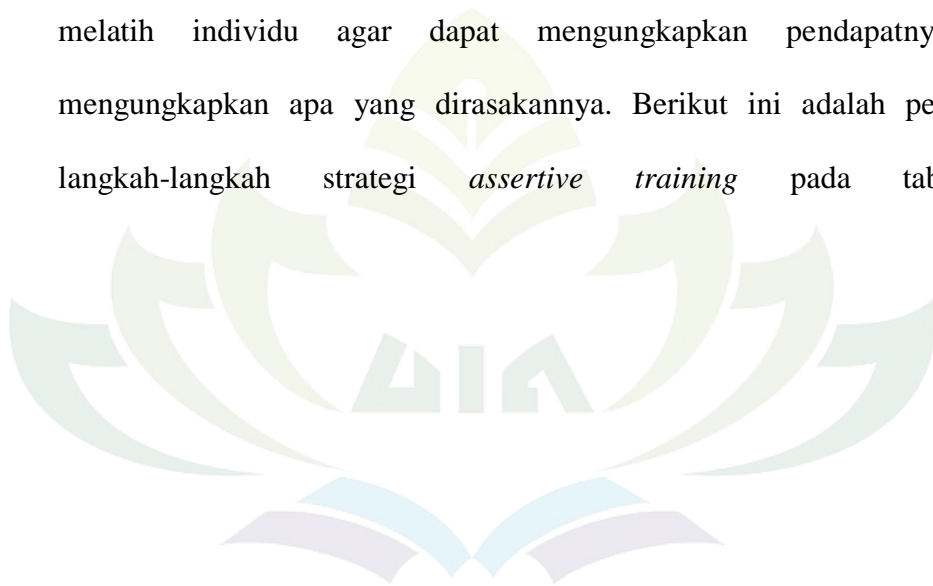
---

<sup>39</sup>Geral Corey, Penerjemah Mulyarto, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi Edisi Ke 4*, Pasific Crove, California (2007), h. 220

<sup>40</sup>*Ibid.*h. 143



*Assertive training* dapat dilakukan dengan mengkombinasikan beberapa model salah satunya dengan menggunakan model *role playing* dan model kelompok. Pada metode *role playing* dilakukan agar individu dapat menyatakan tindakannya adalah layak atau benar, tingkah laku penegasan akan di praktekkan dalam situasi bermain peran, tingkah laku yang diajarkan dalam bermain peran diharapkan dapat dipraktekkan dalam situasi-situasi di kehidupan yang nyata. Sedangkan penggunaan metode kelompok dapat melatih individu agar dapat mengungkapkan pendapatnya, dan mengungkapkan apa yang dirasakannya. Berikut ini adalah penjelasan langkah-langkah strategi *assertive training* pada tabel 2:



**Tabel 2**  
**Langkah-langkah Strategi Latihan Asertif**

KOMPONEN LANGKAH	ISI KEGIATAN
<p>Langkah 1 Rasional Strategi</p> <p>Langkah 2 Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan</p>	<p>Konselor menjelaskan maksud dari penggunaan <i>assertive training</i> dalam meningkatkan harga diri (<i>self esteem</i>) yang rendah serta tahapan-tahapan dari pelatihan tersebut yang akan dilaksanakan dalam metode layanan konseling kelompok.</p> <p>Konselor meminta konseli menyatakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul. Konseli menceritakan permasalahan terkait harga diri rendah (<i>self esteem</i>) yang dihadapinya.</p>
<p>langkah 3 Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target.</p> <p>Langkah 4 Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik.</p>	<p>Konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan yaitu perilaku yang ditunjukkan pada seseorang yang memiliki harga diri (<i>self esteem</i>) tinggi.</p> <p>Konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Konselor memberikan umpan balik secara verbal. Pemberian model perilaku yang lebih baik. Pemberian penguatan positif dan penghargaan. Apabila peserta didik sudah dapat meningkatkan harga diri (<i>self esteem</i>) maka konselor akan memberikan penghargaan (reward) dan penguatan positif yang memotivasi peserta didik dalam meningkatkan harga dirinya.</p>

KOMPONEN LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 5 Melaksanakan latihan dan praktik.	Konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan perilaku yang diharapkan.
Langkah 6 Mengulang latihan.	Konseli mengulang kembali latihan tanpa bantuan pembimbing.
Langkah 7 Tugas rumah dan tindak lanjut.	Konselor memberi tugas rumah pada konseli dan meminta konseli mempraktikkan perilaku asertif dalam harga diri dan memeriksa perilaku tersebut apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.
Langkah 8 Terminasi	Konselor menghentikan program bantuan.

*Sumber: Buku Mochammad Nursalim, Strategi dan Intervensi Konseling*

Corey mengembangkan pelatihan asertif lebih berfokus pada pelaksanaan pelatihan secara kelompok.<sup>41</sup> Pembentukan kelompok dilakukan dengan membagi peserta yang memiliki latar belakang yang sama terdiri dari delapan sampai sepuluh anggota dalam satu kelompok. Terapis bertindak sebagai penyelenggara dan pengarah permainan peran, pelatih, pemberi penguatan, dan sebagai model peran. Dalam diskusi-diskusi kelompok, terapis bertindak sebagai seorang ahli, memberi bimbingan dalam situasi-situasi permainan peran, dan memberikan umpan balik kepada para anggota. Dalam latihan asertif, terdapat 4 sesi yang akan dilaksanakan yaitu :

a. Sesi Pertama

Dimulai dengan pengenalan tentang kecemasan sosial yang tidak realistis, pemusatan pada belajar menghapus respon-respon internal yang tidak efektif dan telah mengakibatkan kurang tegas dalam belajar peran tingkah laku yang baru.

b. Sesi Kedua

Memperkenalkan sejumlah latihan relaksasi, dan masing-masing anggota menerangkan tingkah laku spesifik dalam situasi-situasi interpersonal yang dirasa menjadi masalah. Para anggota kemudian membuat perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan diri yang semula mereka hindari sebelum memasuki sesi selanjutnya.

---

<sup>41</sup>Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, terjemahan E. Koswara (Jakarta: PT Refika Aditama, 2013), h. 214

c. Sesi Ketiga

Para anggota menerangkan tingkah laku menegaskan diri yang telah dicoba dijalankan oleh mereka dalam situasi-situasi kehidupan nyata. Mereka berusaha mengevaluasi dan jika belum sepenuhnya berhasil, kelompok langsung menjalankan permainan.

d. Sesi Keempat

Selanjutnya terdiri atas penambahan latihan relaksasi, pengulangan perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan diri, yang diikuti oleh evaluasi.

Pendapat Corey tersebut menjelaskan bahwa sesi dalam latihan asertif dilakukan dalam empat sesi dengan kegiatan permainan peran dilakukan setelah peserta mencoba untuk mengimplementasikan.

Prosedur dalam *assertive training* merupakan sistematis dari keterampilan, peraturan, sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan dengan terus terang pikiran, perasaan, kebutuhannya dengan percaya diri sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya. Klien dibantu untuk belajar bagaimana mengganti respon yang tidak sesuai dengan respon baru yang sesuai.

### **C. Harga Diri (*Self Esteem*)**

#### **1. Pengertian Harga Diri (*Self Esteem*)**

Menurut Rosenberg harga diri (*self esteem*) merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang baik dalam cara sikap positif maupun negatif terhadap



suatu objek khusus yaitu diri.<sup>42</sup> Wells dan Marwell menyebutkan tipe-tipe pengertian harga diri (*self esteem*) yaitu : (1) harga diri (*self esteem*) dipandang sebagai suatu sikap; (2) harga diri (*self esteem*) dipandang sebagai perbandingan antara *ideal self* dan *real self*; (3) harga diri (*self esteem*) dianggap sebagai respon psikologis seseorang terhadap dirinya sendiri atau lebih dari sekedar sikap.<sup>43</sup> Santrock memberi penjelasan secara menyeluruh mengenai *self esteem* yang digambarkan sebagai dimensi evaluatif diri yang bersifat luas, artinya sikap yang dibuat individu terhadap diri sendiri mulai dari rentang yang positif sampai negatif. Sedangkan Mruk menyebutkan tiga klasifikasi dalam mendefinisikan harga diri (*self esteem*), yaitu harga diri (*self esteem*) sebagai suatu kompetensi, harga diri sebagai perasaan berharga dan harga diri (*self esteem*) sebagai suatu kompetensi dan perasaan berharga.<sup>44</sup>

Coopersmith mendefinisikan bahwa harga diri (*self esteem*) merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan dirinya memandang terutama mengenal sikap menerima atau menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan. secara singkatnya harga diri (*self esteem*) adalah “*personal judgment*” mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya.<sup>45</sup>

Berdasarkan teori dari Rosenbarg, terdapat 3 dimensi dalam *general self esteem* (harga diri) yaitu :

---

<sup>42</sup> *Ibid.* h. 226.

<sup>43</sup> Reynold Bean dan Harris Clemes, *Membangkitkan Harga Diri Anak*, Alih Bahasa: Anton Adiwiyoto (Jakarta: Mitra Utama, 2001), h. 4

<sup>44</sup> Agus Abdul Rahman, *Psikologi Sosial* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013), hlm. 65

<sup>45</sup> Hirmaningsih, *Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Anak Enuresis*, (Fakultas Psikologi UIN-SUKA, 2015), h. 65

a. *Performance Self Esteem*

Dimensi ini merujuk pada kemampuan individu secara umum meliputi kemampuan intelektual, kepercayaan diri, dan efikasi diri. Individu yang memiliki *performance self esteem* tinggi yakin bahwa dirinya pintar dan mampu

b. *Social Self Esteem*

Dimensi ini merujuk pada bagaimana seseorang mempersiapkan dirinya berdasarkan pandangan orang lain. Pada dimensi ini, jika individu mempercayai orang lain terutama seseorang yang berarti bagi individu tersebut menghargai dan menerima dirinya, maka individu tersebut dapat memiliki *self esteem* (harga diri) yang tinggi, individu yang memiliki *social self esteem* yang rendah seringkali mengalami kecemasan sosial dan selalu perhatian dengan keadaan dirinya ketika berada ditengah lingkungan, individu tersebut khawatir dengan bagaimana orang lain melihatnya.

c. *Physical Self Esteem*

Dimensi ini merujuk bagaimana individu melihat keadaan tubuh mereka, mulai dari kemampuan atletik, ketertarikan fisik, bentuk tubuh dan juga stigma dan juga pendapat mengenai ras dan etnis.<sup>46</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa harga diri merupakan personal judgment. Harga diri (*self esteem*) adalah suatu kemampuan individu melakukan penilaian, penghargaan dan penerimaan diri sendiri mengenai baik dan buruknya serta mengenali dan mengembangkan seluruh aspek-aspek yang ada dalam dirinya. Semakin positif seseorang menilai dirinya maka semakin tinggi harga dirinya (*self esteem*), begitu juga sebaliknya semakin negatif seseorang menilai dirinya maka semakin rendah harga dirinya (*self esteem*).

## 2. Sumber Harga Diri (*Self Esteem*)

Sumber ialah cikal bakal atau awal mula terjadinya suatu hal. Banyak ahli yang membahas mengenai sumber harga diri (*self esteem*). William

---

<sup>46</sup> Nova Violita Nitrisia, *Upaya Meningkatkan Self Esteem Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP N 4 Natar*” (Skripsi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2015)

James mengungkapkan bahwa harga diri (*self esteem*) dikembangkan melalui akumulasi dari berbagai pengalaman dimana keberhasilan seseorang melebihi tujuan mereka sebelumnya. Dengan kata lain, harga diri (*self esteem*) sama dengan keberhasilan atau potensi-potensi yang dimiliki. Cooley berpendapat bahwa harga diri (*self esteem*) merupakan *looking glass self*, sehingga penilaian diri dilihat sebagai sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dari lingkungan sosial. Sedangkan menurut Mead, harga diri (*self esteem*) merupakan gambaran dari proses interaksi simbolik (*symbolic interaction*), dimana individu menginternalisasikan ide-ide dan perilaku-perilaku yang ditampilkan oleh seseorang yang sangat berpengaruh dalam hidupnya.<sup>47</sup>

Harga diri (*self esteem*) yang rendah disebabkan adanya penolakan, diabaikan, dan direndahkan oleh seseorang yang sangat berpengaruh tersebut. Sejalan dengan teori Mead, Coopersmith dan Rosenberg mengatakan bahwa penting bagi kita untuk mengukur bagaimana seseorang menilai dirinya melalui bagaimana mereka dilihat oleh orang lain yang berperan penting atau berpengaruh dalam kehidupan mereka, seperti teman sebaya, lingkungan masyarakat dan anggota keluarga.<sup>48</sup> Sumber harga diri (*self esteem*) juga dapat dari nilai dan norma-norma budaya dimana individu itu dibesarkan.

Dari berbagai teori tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa sedikit banyak sumber harga diri (*self esteem*) berasal dari lingkungan dan

---

<sup>47</sup> Marcella, "Hubungan Self Esteem dengan Perilaku Membeli Produk Tiruan Bermerek Pada Wanita Muda" (Fakultas Psikologi Binus University), h.7

<sup>48</sup> *Ibid.* h. 7

perlakuan atau respon yang diterima oleh individu itu sendiri, ketika seseorang berfikir bahwa rendahnya harga diri (*self esteem*) mendapatkan penguatan maka, ia akan cenderung mempertahankan rendahnya harga diri (*self esteem*) yang dimiliki.

### 3. Aspek-aspek Harga Diri (*Self Esteem*)

Aspek harga diri (*self esteem*) adalah suatu komponen yang saling mempengaruhi yang memunculkan harga diri (*self esteem*) itu rendah atau tinggi yang ada pada diri seseorang.

Rosenberg menyebutkan, ada 3 aspek dalam harga diri (*self esteem*) individu. Aspek tersebut yaitu :

*a. Physical Self Esteem*

Aspek ini berhubungan dengan kondisi fisik yang dimiliki oleh seorang individu. Apakah seorang individu menerima keadaan fisiknya atau ada beberapa bagian fisik yang ingin diubah.

*b. Social Self Esteem*

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan individu dalam bersosialisasi. Apakah seorang individu membatasi orang lain untuk menjadi teman atau menerima berbagai macam orang sebagai teman. Selain itu, aspek ini mengukur kemampuan individu dalam berkomunikasi dengan orang lain dalam lingkungannya.

*c. Performance Self Esteem*

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan dan prestasi individu. Apakah seorang individu puas dan merasa percaya diri dengan kemampuan dirinya atau tidak.<sup>49</sup>

### 4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Harga Diri (*Self Esteem*)

Tingkat harga diri (*self esteem*) seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu :

---

<sup>49</sup> Rd Nur Sabrina Ghaisani dan Suci Nugraha, "Hubungan Self Esteem dan Loneliness pada pelaku Cybersex di Bandung", (Prosiding Psikologi Vol. 2 No. 1, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, 2016), h. 226.

- a. Faktor internal individu, yaitu jenis kelamin, pola pikir, status sosial, prestasi dan nilai dari keyakinan yang dianut; dan
- b. Faktor eksternal individu, yaitu *pres pressure*, pola asuh, dan pengalaman masa lalu.<sup>50</sup>

Hirsch & Du Bois mengatakan bahwa latar belakang individu seperti gender, ras, dan status sosial mempengaruhi harga diri (*self esteem*) seorang remaja. Burger menjelaskan bahwa peran orang tua yang mendorong anaknya untuk menguasai suatu hal yang dapat mengembangkan harga diri (*self esteem*) sang anak.<sup>51</sup> Bos dkk mengatakan bahwa orangtua yang membesarkan anaknya dengan sikap penuh pengakuan dan tanggapan akan membentuk remaja dengan harga diri (*self esteem*) yang tinggi, sementara orangtua yang bersikap tidak *responsive* dan kurang memberi pengakuan kepada anaknya akan membentuk anak dengan harga diri (*self esteem*) yang rendah. Perilaku orangtua yang kasar dan sering mengkritik anak akan membuat anak mempunyai harga diri (*self esteem*) yang rendah (negatif).<sup>52</sup> Berdasarkan pola asuh orangtua, penelitian Mruk mengatakan bahwa orangtua yang menerapkan pola asuh autoritatif, yaitu memberikan harapan sekaligus batasan (*control*) yang jelas, dapat mengembangkan harga diri (*self esteem*) positif pada anak. Sebaliknya, orangtua yang terlalu membebaskan atau terlalu membatasi akan membuat

---

<sup>50</sup>Evy Nurrahma, "Perbedaan Self Esteem pada Narapidana Baru dan Residivis di Lembaga Pemasyarakatan Klas 1 Malang", Jurnal Psikologi, h. 4 et seq

<sup>51</sup>*Ibid.* h. 28

<sup>52</sup>*Ibid.* h. 29

anak mengembangkan harga diri (*self esteem*) negatif yang dapat memunculkan perilaku bermasalah.<sup>53</sup>

Uraian tersebut menjelaskan bahwa gender, ras, status sosial, peran orangtua dan teman sebaya merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tinggi atau rendahnya harga diri (*self esteem*) seorang remaja. Semua ini bisa sulit untuk diatasi, karena dalam beberapa kasus akan sulit untuk mengubah perilaku seseorang. Orangtua, pelatih atau guru yang selalu mengkritik bisa membuat remaja seakan tidak pernah melakukan sesuatu dengan benar dan merasa tidak pernah dihargai. Kritik tersebut akan menyebabkan remaja merasa tidak dicintai dan harapan yang ingin dicapainya menjadi tidak realistis karena mereka merasa tertekan dan tidak berani menggali potensi yang ada dalam diri mereka.

## **5. Karakteristik Individu Dengan Harga Diri (*Self Esteem*) Tinggi dan Rendah**

Individu dengan harga diri (*self esteem*) rendah memiliki perbedaan dengan individu yang memiliki harga diri (*self esteem*) tinggi. Karakteristik yang dimiliki antara individu yang memiliki harga diri (*self esteem*) rendah dengan individu yang memiliki harga diri (*self esteem*) tinggi juga berbeda. Individu dengan harga diri (*self esteem*) tinggi akan menunjukkan sikap kepercayaan diri, menerima dan menghargai diri sendiri, perasaan mampu dan lebih produktif. Namun sebaliknya, individu dengan harga diri (*self esteem*) rendah akan cenderung bersikap rendah diri, tidak berdaya dan

---

<sup>53</sup>*Ibid. h. 39*



kehilangan insisiatif kebutuhan berfikir.<sup>54</sup> Individu dengan harga diri (*self esteem*) tinggi cenderung puas dengan karakter dan kemampuan diri sehingga individu dengan harga diri (*self esteem*) tinggi cenderung lebih bahagia dan lebih efektif dalam menghadapi tuntutan lingkungan hidup. Namun sebaliknya, individu dengan harga diri (*self esteem*) rendah ketika ia gagal dalam mengerjakan suatu hal maka ia akan memandang dirinya sebagai individu yang tidak berharga, tidak berguna, merasa bahwa hidupnya tidak bermakna, merasa putus asa, dan bahkan mempengaruhi dirinya sendiri sehingga cenderung pada depresi dan kegelisahan.<sup>55</sup>

Kriteria peserta didik dengan harga diri (*self esteem*) rendah menurut Rosenberg adalah sebagai berikut:

- 1) Merasa tidak puas dengan dirinya
- 2) Ingin menjadi orang lain atau ingin berada diposisi orang lain
- 3) Lebih sering mengalami emosi yang negatif (stress, sedih, marah)
- 4) Sulit menerima pujian, tapi terganggu oleh kritik
- 5) Sulit menerima kegagalan dan kecewa berlebihan ketika gagal
- 6) Memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang negatif.
- 7) Menganggap tanggapan orang lain sebagai kritik yang mengancam.
- 8) Membesar-besarkan peristiwa negative yang pernah dialaminya.
- 9) Sulit untuk berinteraksi, berhubungan dekat dan percaya pada orang lain.
- 10) Menghindar dari risiko.
- 11) Bersifat negatif (sinis) pada orang lain atau institusi yang terkait dengan dirinya.
- 12) Pesimis.
- 13) Berpikir yang tidak membangun (merasa tidak dapat membantu diri sendiri).

---

<sup>54</sup>M. Ali & Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* ( Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2014), h. 156

<sup>55</sup>Maris Laily Safa'ati, *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa*, (Jurnal Prodi BK Universitas Negeri Surabaya, 2013), h. 210

Kemudian karakteristik harga diri (*self esteem*) tinggi Rosen Berg adalah sebagai berikut:

- 1) Merasa puas dengan dirinya
- 2) Bangga menjadi dirinya sendiri
- 3) Lebih sering mengalami rasa senang dan bahagia
- 4) Dapat menerima kegagalan dan bangkit dari kekecewaan akibat gagal
- 5) Memandang hidup secara positif dan dapat mengambil sisi positif dari kejadian yang dialami
- 6) Menghargai tanggapan orang lain sebagai umpan balik untuk memperbaiki diri
- 7) Menerima peristiwa negatif yang terjadi pada diri dan berusaha memperbaikinya
- 8) Mudah untuk berinteraksi, berhubungan dekat, dan percaya pada orang lain
- 9) Berani mengambil resiko
- 10) Bersikap positif pada orang lain atau institusi yang terkait dengan dirinya
- 11) Optimis
- 12) Berpikir konstruktif (dapat mendorong diri sendiri).<sup>56</sup>

Berdasarkan indikator yang telah disebutkan, dapat dilihat bagaimana cara menilai harga diri (*self esteem*) seseorang yaitu dapat dengan memperhatikan kecenderungan individu tersebut berperilaku dalam kehidupan sehari-harinya. Jika harga diri (*self esteem*) individu tersebut tinggi, maka ia akan cenderung bersikap positif, namun sebaliknya apabila harga diri individu tersebut rendah maka akan bersikap negatif.

## **6. Dampak Harga Diri (*Self Esteem*) Rendah**

Tingkat harga diri (*self esteem*) yang rendah pada individu dapat berdampak negatif. Dampak utamanya yaitu kehidupan sosialnya terganggu. Anak tidak mampu berteman dengan baik karena susah dalam berinteraksi dan mudah takut sehingga peserta didik merasa tidak nyaman dan gelisah

---

<sup>56</sup>*Ibid.* h. 226

ketika berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, remaja dengan harga diri (*self esteem*) rendah cenderung takut untuk mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta lebih menyukai hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin dengan akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.<sup>57</sup>

#### **D. Harga Diri (*Self Esteem*) Dalam Islam**

Dalam bahasa arab, harga diri (*self esteem*) disebut “Izzah”. Bago seorang muslim, harga diri (*self esteem*) tidak hanya hanya untuk hidupnya sendiri tetapi juga berkaitan dengan orang-orang disekitar kita. Manusia memiliki kemampuan untuk menilai dirinya sendiri. Dalam Al-Qur'an bahkan sudah digambarkan bahwa manusia tetap memiliki kesempatan untuk menilai atau menghisab dirinya sendiri pada hari kebangkitan. Hal ini tertuang dalam Al-Qur'an surat Al-Israa' ayat 14 :

أَقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا ﴿١٤﴾

*Artinya : "Bacalah kitabmu, cukuplah kamu sendiri pada waktu ini sebagai penghisab terhadapmu". (Q.S. Al-Israa' : 14).*

Individu yang memiliki harga diri (*self esteem*) tinggi secara fundamental puas terhadap diri mereka sendiri. mereka akan dapat mengenali kekuatan diri mereka dan dapat mengetahui kelemahan mereka

---

<sup>57</sup>Ibid.h. 26

kemudian mereka akan mampu mengatasinya dan mereka akan dapat memandang positif karakteristik dan kompetensi yang dapat mereka tunjukkan.

Membangun harga diri (*self esteem*) dapat dimulai dari ibadah sehingga akan menghasilkan buah yaitu ketaqwaan karena sesungguhnya yang paling mulia adalah yang paling bertaqwa. Mulia dalam artian bahwa sebagai manusia memiliki kemuliaan atas makhluk yang lain, Allah berikan rizki yang terbaik untuk manusia dan Allah muliakan kita dengan diberikannya akal. Seperti yang tertuang pada Al-Qur'an surat Al-Isra' ayat 70 :

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَلَدِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ  
وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ﴿٧٠﴾

Artinya : "Dan sesungguhnya telah kami muliakan anak-anak adam, kami angkut mereka didaratan dan dilautan. Kami beri mereka rezki dari yang baik-baik dan kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah kami ciptakan". (Q.S. Al-Isra' : 70).

#### **E. Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*)**

Harga diri (*self esteem*) merupakan evaluasi yang dibuat oleh individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenal sikap, menerima atau menolak.<sup>58</sup> Namun, harga diri (*self esteem*) seringkali menjadi salah satu masalah dalam kehidupan peserta didik di sekolah bahkan dilingkungan luar

---

<sup>58</sup>Hirmaningsih, *Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Anak Enuresis*, (Fakultas Psikologi UIN-SUKA, 2015), h. 65

sekolah, karena peserta didik yang sejatinya adalah seorang remaja yang masih dalam tahap transisi, memiliki penilaian terhadap dirinya yang biasanya lebih fokus terhadap kekurangannya dibandingkan dengan kelebihan yang dimilikinya. Bahkan peserta didik menginginkan segala harapannya terwujud dan memiliki kesempurnaan dalam kehidupannya. Untuk membentuk harga diri (*self esteem*) yang baik tidaklah mudah. Peserta didik harus dibantu dengan latihan-latihan dan penerapannya yang dilakukan terus menerus.

Dari penjelasan tersebut, maka peserta didik membutuhkan bantuan dan latihan agar mampu memiliki harga diri (*self esteem*) yang baik. Pengertian konseling kelompok secara umum adalah pemberian bantuan kepada sekelompok peserta didik baik yang telah ditentukan jumlahnya maupun yang telah terbentuk secara apa adanya. Menurut Sukardi, konseling kelompok adalah suatu teknik pelayanan konseling yang diberikan oleh pembimbing kepada sekelompok peserta didik dengan tujuan membantu seseorang atau sekelompok murid yang menghadapi masalah-masalah belajarnya dengan menempatkan dirinya didalam suatu kehidupan atau kegiatan kelompok yang sesuai.<sup>59</sup>

Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* merupakan sistematis dari keterampilan, peraturan, sikap yang dapat mengembangkan kemampuan individu untuk dapat menyampaikan dengan terus terang pikiran dan perasaannya dengan percaya diri. Sehingga konseling kelompok teknik *assertive training* dapat digunakan sebagai ketegasan dalam meningkatkan

---

<sup>59</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rieneka Cipta, 2008), h. 68

harga diri dan dapat mengambil keputusan berdasarkan hasil pemikiran dirinya sendiri.

Pada konseling kelompok teknik *assertive training* lebih menekankan peserta didik agar mampu berkomunikasi, mengekspresikan pikiran dan perasaan secara langsung sehingga individu dapat mengekspresikan perasaannya dengan senang tanpa merasa takut, mampu bersikap tegas dan tetap menghormati peraturan dan norma-norma yang berlaku. Maka dari itu, konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dianggap mampu membantu peserta didik dalam meningkatkan harga diri (*self esteem*). Hal ini diperkuat dengan pendapat dari Stewart dan Lewis yang mengatakan bahwa *assertive training* mampu untuk meningkatkan harga diri.<sup>60</sup>

#### **F. Penelitian Yang Relevan**

1. Dari penelitian yang telah ada, terdapat penelitian relevan yaitu : Sisca Marya Susanti, dkk, dengan judul “Peningkatan Perilaku *Self Esteem* Dengan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VII”. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan perilaku *self eseteem* (harga diri) siswa, hal ini dapat dilihat dari perubahan perilaku penelitian sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok intensitas perilaku *self esteem* rendah siswa berkurang dan bergerak pada arah *self esteem* tinggi.<sup>61</sup>

---

<sup>60</sup> *Ibid.* M. Nursalim, h. 142

<sup>61</sup> Siska Marya Susanti et.al, Peningkatan Perilaku *Self Esteem* Dengan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII, ( Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, 2015), h. 12



Dari tinjauan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Siska Marya Susanti dkk, perbedaan yang terdapat pada penelitian saat ini yaitu hanya ingin mengetahui penggunaan layanan konseling kelompok apakah berhasil atau tidak untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik.

2. Surya Wijayanti, dkk, dengan judul “Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Korban *Verbal Bullying* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya”. Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, menyatakan bahwa konseling dengan teknik *assertive training* atau latihan asertif dapat meningkatkan *self esteem* (harga diri) siswa korban bullying. Hal ini dapat dilihat dari adanya perubahan skor *self esteem* (harga diri) korban *verbal bullying* pada siswa antara sebelum dan sesudah diberikan *assertive training* atau latihan asertif.<sup>62</sup>

Dari tinjauan penelitian ini, perbedaan yang terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Surya Wjiayanti dkk dengan penelitian saat ini yaitu pada penelitian sebelumnya berfokus pada peserta didik yang memiliki harga diri (*self esteem*) rendah karena korban dari *verbal bullying*.

Terdapat persamaan pada penelitian yang dilakukan oleh Surya Wijayanti dengan penelitian saat ini yaitu dengan menggunakan desain penelitian *pre-eksperimen design* dengan jenis *pre-test post test*.

3. Wahyu Farida dkk dengan judul “Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan *Self Esteem*

---

<sup>62</sup> Surya Wijayanti, Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Korban *Verbal Bullying* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya, (Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, 2015), h. 7

(harga diri) Siswa”. Penelitian ini menyebutkan bahwa hasil analisis data dari *pre-test* dan *post-test* menunjukkan nilai  $Z_{hitung} = -2,350 < Z_{tabel} = 1,645$ , maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya, layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* (harga diri) siswa.<sup>63</sup>

Dari tinjauan penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Farida dkk, ditemukan perbedaan dengan penelitian saat ini yaitu Wahyu Farida dkk berfokus pada penggunaan konseling kelompok teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self esteem* (harga diri) siswa.

4. Mujiyati, dengan judul “Peningkatan *Self-Esteem* (harga diri)Siswa Korban *Bullying* Melalui Teknik *Assertive Training*”. Penelitian ini menyebutkan bahwa peserta didik yang memiliki *self esteem* (harga diri) rendah cenderung menjadi korban *bullying* bagi temannya yang merasa lebih senior dan kuat. Dari hasil penelitian ini menyatakan bahwa model konseling melalui teknik *assertive training* efektif meningkatkan *self esteem* (harga diri) korban *bullying*.<sup>64</sup>

Dari tinjauan penelitian yang dilakukan oleh Mujiyati terdapat perbedaan dengan penelitian saat ini yaitu untuk mengembangkan model konseling melalui teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self esteem* (harga diri) siswa korban *bullying*. Sedangkan pada penelitian saat

---

<sup>63</sup> Wahyu Farida, Syarifudin Dahlan, Ratna Widiastuti, Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* siswa, (Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, 2018), h. 15

<sup>64</sup> Mujiyati, Peningkatan *Self Esteem* Siswa Korban *Bullying* Melalui Teknik *Assertive Training*, (Jurnal Fokus Konseling Vol. 1 No. 1, 2015), h. 11

ini yaitu untuk mengetahui apakah teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*) rendah peserta didik.

5. Windaniati, dengan judul “Meningkatkan *Self-Esteem* (harga diri) Siswa Melalui Teknik *Assertive Training* Pada Siswa Kelas XII TMO SMK Negeri 7 Semarang”. Pada penelitian ini menyebutkan rata-rata *self esteem* subyek meningkat sebesar 31,42%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa *assertive training* pada dasarnya adalah teknik yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku individu yang tidak tepat dan dapat mendekatkan *self ideal* peserta didik dengan *self image*.<sup>65</sup>

Dari tinjauan penelitian yang dilakukan oleh Windaniati, terdapat perbedaan dengan penelitian saat ini yaitu untuk mengubah *self esteem* (harga diri) peserta didik yang rendah agar menjadi tinggi dan membuat guru BK agar memiliki kompetensi yang meningkat tentang teknik intervensi yang dilakukan. Jenis penelitian pada penelitian Windaniati yaitu dengan Penelitian Tindakan.

Dari tinjauan hasil penelitian diatas, kajian penelitian yang relevan ini dijadikan sebagai bahan rujukan untuk melakukan penelitian yang lebih baik. Maka, peneliti menitikberatkan pada kajian “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* (harga diri)peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung”. Maksud dari kajian penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan *self*

---

<sup>65</sup> Windaniati, Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Melalui Teknik *Assertive Training* Pada Siswa Kelas XI TMO 1 SMK Negeri 7 Semarang, (Jurnal Penelitian Pendidikan Vol. 30, No. 2, 2013), h. 180

*esteem* (harga diri) peserta didik dan untuk melihat pengaruh keduanya, sehingga layanan konseling kelompok ini menjadi lebih efektif dalam meningkatkan *self esteem* peserta didik, khususnya peserta didik di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung.

## G. Kerangka Berfikir

*Bussines Research* mengemukakan bahwa kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.<sup>66</sup>

Berdasarkan fenomena yang terjadi, banyak peserta didik memiliki harga diri (*self esteem*) rendah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal individu dan faktor eksternal individu. Faktor internal yang menyebabkan peserta didik memiliki harga diri (*self esteem*) rendah meliputi jenis kelamin, pola pikir, status sosial, prestasi, dan nilai keyakinan yang dianut. Sedangkan faktor eksternal yang menyebabkan peserta didik memiliki harga diri (*self esteem*) rendah meliputi pola asuh dan pengalaman masa lalu.<sup>67</sup> Bimbingan dan konseling memiliki berbagai pendekatan dan teknik yang dapat digunakan untuk membantu peserta didik meraih pengembangan diri yang optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan tuntutan lingkungan sekitarnya. Maka penggunaan teknik *assertive training* diharapkan dapat membantu peserta didik untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*) yang rendah.

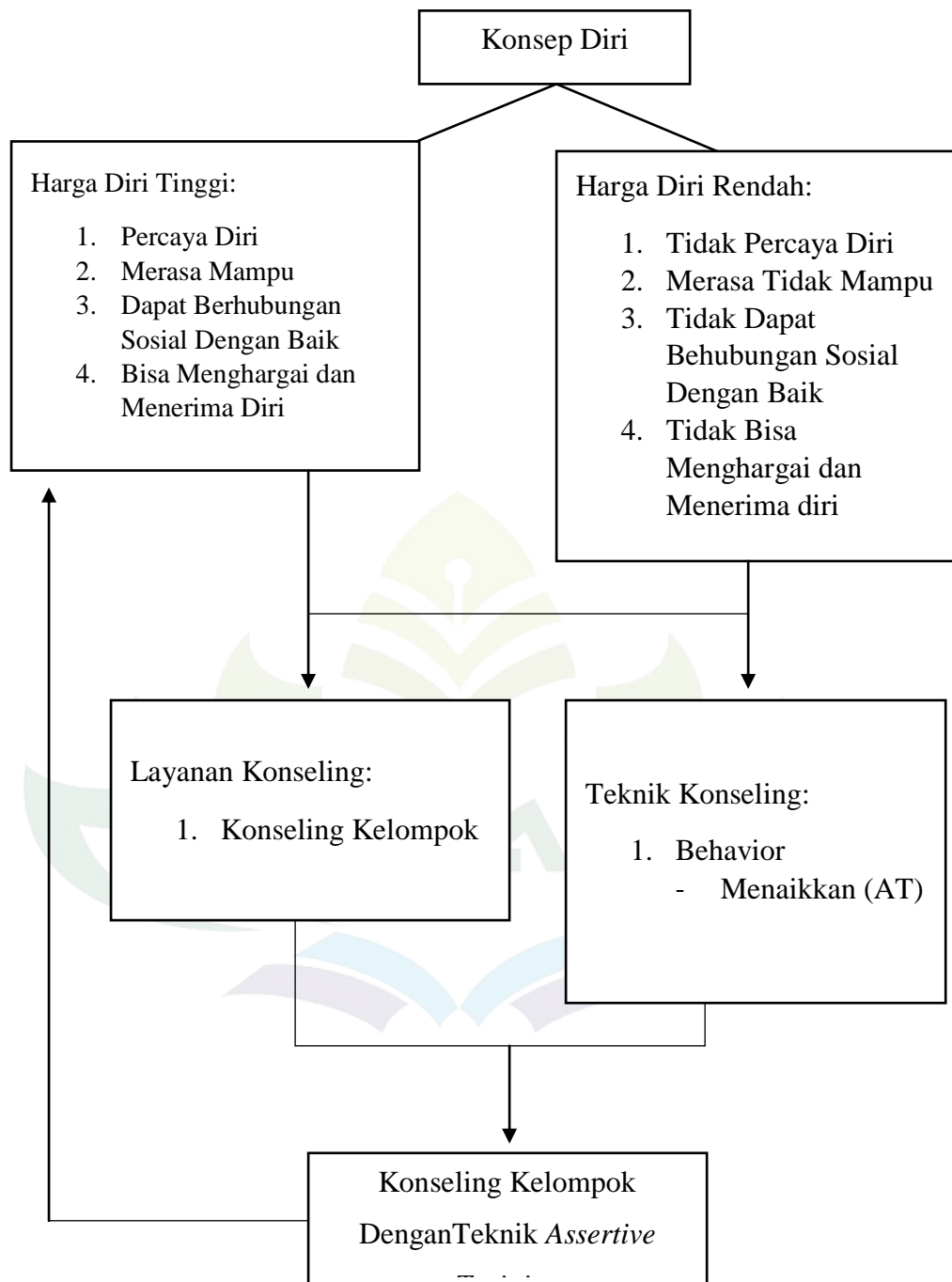
---

<sup>66</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 60

<sup>67</sup>Evy Nurrahma, "Perbedaan Self Esteem Pada Narapidana Baru dan Residivis di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Malang" *Jurnal Psikologi*, h. 4

Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* diharapkan dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan harga dirinya (*self esteem*). Berikut ini kerangka berfikir yang dapat digambarkan dalam penelitian ini:





**Gambar 1**  
**Kerangka Bepikir Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self Esteem (Harga Diri) Peserta Didik SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung**



## H. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.<sup>68</sup> Artinya, yang dimaksud sebagai hipotesis yaitu bisa ditentukan kemungkinan benar atau salahnya lewat pengujian atau pembuktian secara empiris. Jadi, hipotesis adalah pernyataan yang bisa diuji kebenarannya dan bisa menjadi solusi atau jawaban suatu masalah. Berdasarkan latar belakang masalah, teori dan kerangka fikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti yaitu Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Efektif Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung Tahun 2018/2019”.

Berdasarkan konsep, maka hipotesis penelitian yang diajukan:

Ho : Konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training* tidak efektif untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*) peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung Tahun Pelajaran 2018/2019.

Ha : Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*) rendah peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung Tahun Pelajaran 2018/2019.

---

<sup>68</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rieneka Cipta) h. 10

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti pada penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu. penelitian eksperimen yang dilakukan peneliti untuk mengetahui pengaruh *treatment* (perlakuan) yang diberikan guna meningkatkan *self esteem* (harga diri) peserta didik. Pada penelitian ini sampelnya dipilih secara random.<sup>69</sup>

##### **B. Desain Penelitian**

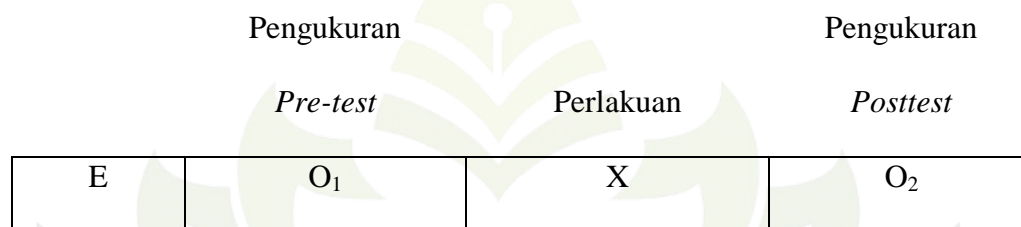
Design penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experiment* dengan pola *One Group Pretest-Posttest Design*. Pada desain ini *pre-test* diberikan kepada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan dan *posttest* diberikan setelah perlakuan.<sup>70</sup> Desain eksperimen ini digunakan karena hanya ada satu kelompok yaitu kelompok eksperimen sebagai kelompok yang akan diberikan *pre-test* (pemberian angket awal sebelum diberi perlakuan) sebelum adanya perlakuan sekaligus akan dilihat hasil setelah diberikan perlakuan dengan memberikan *posttest*.

---

<sup>69</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 74

<sup>70</sup>*Ibid.* h. 74

Pertama dilakukan pengukuran *pre-test* (pemberian angket akhir setelah diberi perlakuan) kemudian setelah dilihat hasil dari *pre-test* (pemberian angket awal) kelompok eksperimen ini, diberikan perlakuan menggunakan *assertive training*, selanjutnya dilakukan pengukuran kembali dengan pemberian angket akhir (*posttest*). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan. Berikut desain penelitian yang dapat digambarkan pada gambar 2:



**Gambar 2**  
**Pola One-Group Pretest-Posttest Design**

Keterangan :

- E : Kelompok eksperimen
- O<sub>1</sub> : Pemberian angket awal sebelum diberi perlakuan menggunakan konseling kelompok teknik *assertive training*.
- O<sub>2</sub> : Pemberian angket akhir setelah diberi perlakuan menggunakan konseling kelompok teknik *assertive training*.
- X : Pemberian perlakuan dengan menggunakan *assertive training* untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*) peserta didik.<sup>71</sup>

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari seberapa pengaruh tindakan perlakuan saat sebelum diberikan dan setelah diberikan.

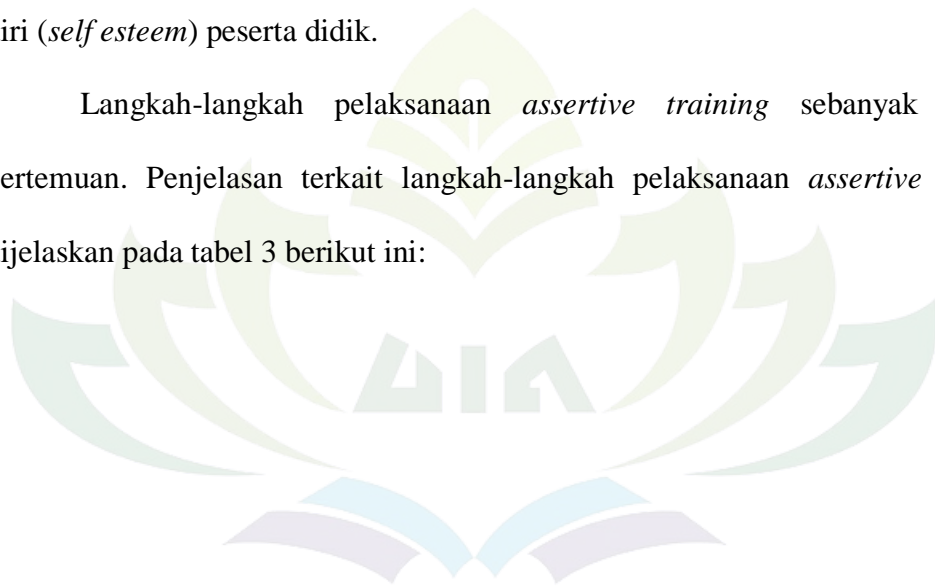
Langkah-langkah implementasi layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* dilakukan melalui *pretest* (pemberian

---

<sup>71</sup>*Ibid.h.* 75

angket awal) dan *posttest* (pemberian angket akhir). *Pretest* (pemberian angket awal) dilakukan sebelum penelitian untuk mendapatkan subjek/sampel penelitian. Selanjutnya, setelah dilakukan *pretest* (pemberian angket awal) maka dilakukan obesrvasi dan wawancara untuk mendapatkan data yang dapat menunjang dalam penelitian. *Posttest* (pemberian angket akhir) diberikan setelah pelaksanaan konseling kelompok dalam beberapa langkah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan harga diri (*self esteem*) peserta didik.

Langkah-langkah pelaksanaan *assertive training* sebanyak 8 kali pertemuan. Penjelasan terkait langkah-langkah pelaksanaan *assertive training* dijelaskan pada tabel 3 berikut ini:



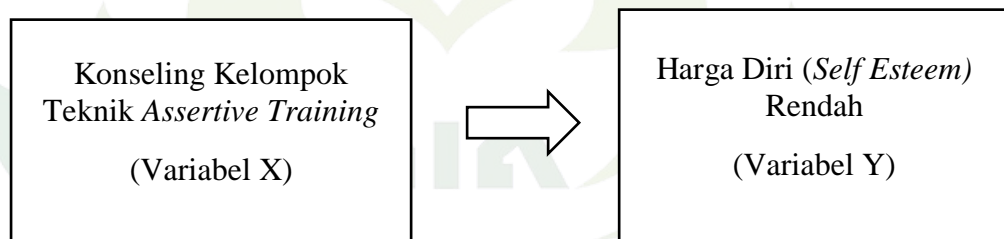
**Tabel 3**  
**Langkah-langkah Pelaksanaan *Assertive Training***

PERTEMUAN KE	PELAKSANAAN
1	Memberikan angket awal untuk melihat hasil keadaan harga diri ( <i>self esteem</i> ) peserta didik sebelum diberikan perlakuan sekaligus membuat kontrak training dengan peserta didik.
2	Pemberian materi tentang <i>assertive training</i> .
3	Memberikan kuis “Asertifkah Aku”
4	Peneliti memberikan materi mengenai perilaku agresif, pasif dan asertif, kemudian meminta peserta didik untuk mengungkapkan perilaku tersebut yang sedang ataupun pernah mereka alami.
5	Peneliti meminta peserta didik melakukan praktik <i>assertive training</i> sesuai dengan situasi yang dirasa sulit untuk bersikap asertif.
6	Peneliti meminta peserta didik untuk kembali melakukan praktik <i>assertive training</i> sesuai dengan situasi yang dirasa sulit untuk bersikap asertif.
7	Peneliti meminta kepada peserta didik untuk menyimpulkan dan memberikan pendapatnya mengenai manfaat yang dirasakan setelah mengikuti <i>assertive training</i> . Kemudian peneliti meminta kepada peserta didik untuk memberikan contoh situasi yang sesuai dengan kegiatan <i>assertive training</i> . Kemudian peserta didik diberi penguatan agar perilaku asertif yang menimbulkan harga diri tinggi dapat dipertahankan.
8	Pengakhiran program serta memberikan angket akhirdengan skala yang sama dengan angket awal untuk melihat hasil akhir setelah diberikan perlakuan.

### C. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek atau yang menjadi pusat dari suatu penelitian. Variabel penelitian adalah konsep yang memiliki lebih dari satu nilai atau segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut lalu kemudian ditarik kesimpulannya. Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek yang memiliki variasi antara satu objek dengan objek yang lain.<sup>72</sup>

Didalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) :



**Gambar 3**  
**Variabel Penelitian**

### D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

#### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari lalu kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>73</sup> Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan populasi yaitu keseluruhan dari suatu subjek

---

<sup>72</sup>*Ibid.* h. 38

<sup>73</sup>*Ibid.* h. 80



penelitian. Dalam penelitian ini populasinya adalah peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung Tahun Pelajaran 2018/2019 yang memiliki harga diri rendah yaitu 38 peserta didik, dari rekomendasi yang diberikan oleh guru BK dan dari hasil pemberian angket pada saat pra penelitian yang dilakukan pada hari Kamis, 07 Februari 2019.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.<sup>74</sup> Penelitian ini hanya mengambil 9 peserta didik yang akan dijadikan sebagai sampel. 9 peserta didik ini nantinya akan diberikan angket awal terlebih dahulu untuk melihat hasil awal tingkat harga dirinya (*self esteem*), kemudian diberi perlakuan dengan konseling kelompok teknik *assertive training*, dan diberikan angket akhir untuk melihat hasil akhir setelah diberi perlakuan.

## 3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *Probability Sampling* yaitu dengan teknik *Simple Random sampling*. Yaitu pengambilan sampel dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata dan kriteria tertentu yang ada dalam populasi tersebut.<sup>75</sup> Maksudnya adalah kuisioner diberikan kepada responden tanpa memperhatikan karakteristik tertentu dan yang

---

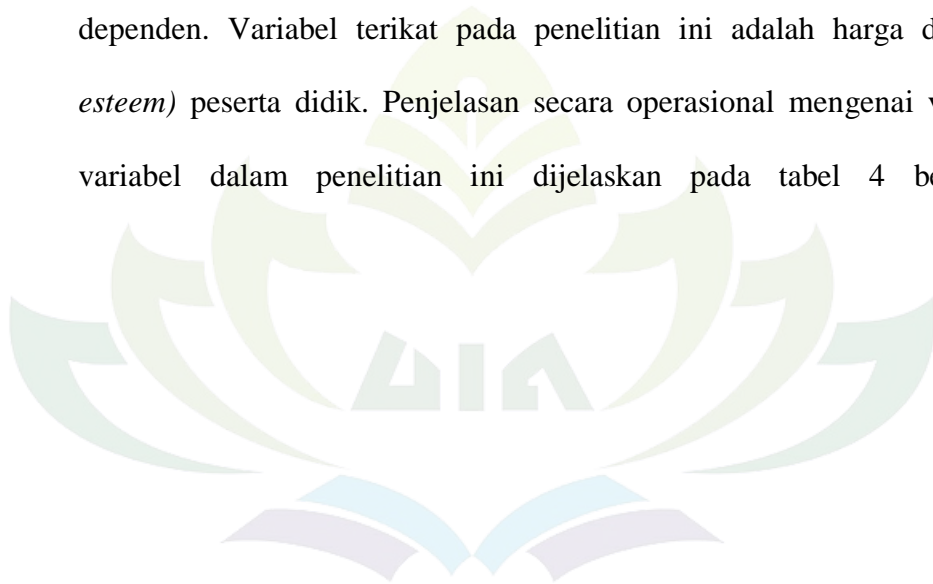
<sup>74</sup>*Ibid.* h. 81

<sup>75</sup>*Ibid.* h. 82

bersedia mengikuti penelitian ini dengan cara mengisi angket kuisioner yang disediakan oleh peneliti.

#### **E. Definisi Operasional Penelitian**

Variabel bebas dari penelitian ini adalah perlakuan yang diberikan kepada peserta didik melalui konseling kelompok teknik *assertive training*. Variabel bebas disebut juga sebagai variabel *stimulus* atau variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan variabel dependen. Variabel terikat pada penelitian ini adalah harga diri (*self esteem*) peserta didik. Penjelasan secara operasional mengenai variabel-variabel dalam penelitian ini dijelaskan pada tabel 4 berikut :



**Tabel 4**  
**Definisi Operasional**

VARIABEL	DEFINISI OPERASIONAL	INDIKATOR	ALAT UKUR	HASIL UKUR	SKALA
<b>Variabel Independen:</b> Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i>	<p>Menurut Winkel, konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada orang lain memahami dirinya dan lingkungan yang mempunyai tujuan untuk dicapai bersama, berinteraksi dan berkomunikasi secara intensif satu sama lain pada waktu berkumpul, saling tergantung pada proses kerjasama dan mendapatkan keputusan pribadi dari interaksi psikologis dengan seluruh anggota yang tergabung dalam suatu satuan.</p> <p>Menurut Corey "<i>assertive training</i> merupakan model konseling behavior yang bisa diterapkan pada situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.</p>				

VARIABEL	DEFINISI OPERASIONAL	INDIKATOR	ALAT UKUR	HASIL UKUR	SKALA
	Konseling kelompok dengan teknik <i>assertive training</i> merupakan sistematis dari keterampilan, peraturan, sikap yang dapat mengembangkan kemampuan individu untuk dapat menyampaikan dengan terus terang pikiran dan perasaannya dengan percaya diri. Sehingga konseling kelompok teknik <i>assertive training</i> dapat digunakan sebagai ketegasan dalam meningkatkan harga diri dan dapat mengambil keputusan berdasarkan hasil pemikiran dirinya sendiri.				
<b>Variabel Dependen:</b> <i>Self Esteem</i> (Harga Diri)	Menurut Rosenberg harga diri merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang baik dalam cara sikap positif maupun negatif terhadap suatu objek khusus yaitu diri.	1) Percaya diri 2) Merasa mampu 3) Berhubungan sosial dengan baik 4) Menghargai dan menerima diri	Skala Likert	Nilai skor harga diri ( <i>self esteem</i> ) : Rendah - Tinggi adalah 30 - 80	Interval

## F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian, hal yang paling pokok adalah pengumpulan data karena untuk memperoleh segala informasi yang dibutuhkan untuk mengungkap permasalahan yang diteliti. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Angket (Kuisisioner)

Merupakan teknik pengumpulan data dengan memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data faktual atau opini mengenai diri responden yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.<sup>76</sup> Pada penelitian ini, peneliti mengadopsi angket harga diri (*self esteem*) dari penelitian sebelumnya yang bersumber dari skripsi Imas Anggraeni dengan judul skripsi Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*) Peserta Didik Kelas X Di SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun 2017/2018.<sup>77</sup>

Instrument ini terdiri dari 20 item dan digolongkan kedalam dua tingkatan harga diri yaitu tinggi dan rendah. Angket ini dibuat dengan mengembangkan dari sub-sub indikator harga diri (*self esteem*). Responden memilih satu dari 4 jawaban dalam bentuk *checklist* yang

---

<sup>76</sup>Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h. 151

<sup>77</sup> Imas Anggraeni, Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*) Peserta Didik Kelas X Di SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun 2017/2018, (Skripsi Bimbingan Dan Konseling UIN Raden Intan Lampung, Lampung 2017).

terdapat pada lembar kuisioner dengan menggunakan skala *likert* dengan menggunakan *skoring* untuk nilai jawabannya.

Skala *likert* yang akan diberikan kepada peserta didik yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung berisi pernyataan yang mendukung sikap (*favorable*) dan pernyataan yang tidak mendukung sikap (*unfavourable*) yang memiliki empat alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS).

## 2. Wawancara

Teknik wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian.<sup>78</sup> Jenis wawancara yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah dengan wawancara tidak terstruktur dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan data, tetapi peneliti hanya menggunakan garis-garis besar permasalahan sebagai bahan pertanyaan.<sup>79</sup>

Metode ini digunakan sebagai alat pengumpul data untuk mendapatkan data primer berupa informasi terkait keadaan dan tingkat harga diri (*self esteem*) peserta didik SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung tahun pelajaran 2018/2019 yang berupa data audio atau

---

<sup>78</sup>*Ibid.* h. 123

<sup>79</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 140



suara yang berisi rekaman hasil wawancara dengan narasumber, maka peneliti melakukan wawancara kepada guru bimbingan dan konseling dan wali kelas.

### 3. Observasi

Pengertian observasi yang dikemukakan oleh Anwar Sutoyo yaitu pengamatan secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang diteliti, yang dilakukan secara sistematis dan bertujuan.<sup>80</sup> Jenis observasi yang dilakukan oleh peneliti pada penelitian ini yaitu observasi *kuasi-partisipan* dimana pada sebagian kegiatan subjek, peneliti turut serta secara aktif dalam pengamatan, dan pada sebagian kegiatan lainnya, peneliti tidak turut serta atau tidak terlibat pada kegiatan pengamatan subjek.<sup>81</sup> Metode ini digunakan oleh peneliti sebagai alat untuk mengamati segala bentuk perilaku peserta didik guna melihat bagaimana harga diri peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung.

Jadi, pada saat peneliti memberikan program maka peneliti terlibat langsung dalam kegiatan, namun ketika peneliti mengamati harga diri subjek, maka peneliti tidak terlibat langsung.

### 4. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah metode pengumpulan data dengan mempelajari catatan-catatan mengenai data pribadi responden.<sup>82</sup>

---

<sup>80</sup>*Ibid.* h. 69

<sup>81</sup>*Ibid.* h. 72

<sup>82</sup>Abdurrahman Fatoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi* (Jakarta: PT. Rieneka Cipta, 2011), h. 112

Metode ini digunakan untuk memperoleh data dalam bentuk modul dan foto guna memperoleh gambaran pada saat layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training*.

#### **G. Instrument Penelitian**

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara, angket/kuesioner, observasi dan dokumentasi. Berdasarkan dari metode pengumpulan data, maka instrument pengumpulan data yang sesuai dan cocok dengan penelitian ini adalah dengan menggunakan metode angket harga diri (*self esteem*) dengan bentuk *Cheklis*.

Dasar teori dalam pengembangan instrument penelitian ini ditinjau dari pengertian dan indikator harga diri (*self esteem*). Branden mendefinisikan “harga diri (*self esteem*) adalah kecenderungan seseorang untuk merasa mampu didalam mengatasi suatu masalah dan merasa berharga atau merupakan integrasi dari kepercayaan dan penghargaan pada diri sendiri.”

Dari definisi tersebut mengandung indikator yaitu sebagai berikut :  
(1) percaya diri; (2) merasa mampu; (3) dapat berhubungan sosial dengan baik; (4) menghargai dan menerima diri. Kisi-kisi instrument penelitian ini dijelaskan pada tabel 5 sebagai berikut :

**Tabel 5**  
**Kisi-kisi Instrumen Penelitian**

NO	VARIABEL	DIMENSI	INDIKATOR	ITEM	KET
1.	<i>Self Esteem</i> (Harga Diri)	1. <i>Performance Self Esteem</i>	1) Percaya Diri	a. (14) saya merasa percaya diri bahwa saya menguasai sesuatu. b. (4) saya merasa frustrasi terhadap penampilan saya.	+    -
			2) Merasa Mampu	a. (1) saya percaya terhadap kemampuan saya sendiri. b. (9) saya merasa bahwa saya pandai seperti orang lain. c. (5) saya merasa pemahaman saya terhadap sesuatu yang saya baca terganggu. d. (18) saya merasa kurang mampu dibandingkan orang lain. e. (19) saya merasa sepertinya tidak mampu bekerja dengan baik.	+  +  -  -  -



NO	VARIABEL	DIMENSI	INDIKATOR	ITEM	KET
1.	<i>Self Esteem</i> (Harga Diri)	3. <i>Physical Self Esteem</i>	1. Menghargai dan Menerima Diri	a. (6) saya merasa bahwa orang lain menghargai dan mengakui saya. b. (7) saya merasa tidak puas dengan berat badan saya. c. (3) saya merasa puas dengan tampilan fisik saya saat ini. d. (11) saya puas dengan penampilan saya. e. (12) saya memiliki perasaan yang baik tentang diri saya sendiri. f. (16) saya merasa tidak menarik.	+   -  +  +  -

Angket ini dibuat dengan mengembangkan dari sub-sub indikator harga diri (*self esteem*). Responden memilih satu dari 4 jawaban dalam bentuk *checklist* yang terdapat pada lembar kuisioner dengan menggunakan skala *likert* dengan menggunakan *skoring* untuk nilai jawabannya.

Skala *likert* yang akan diberikan kepada peserta didik berisi pernyataan yang mendukung sikap (*favorable*) dan pernyataan yang tidak mendukung sikap (*unfavourable*) yang memiliki empat alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS).

**Tabel 6**  
**Skor Alternatif Jawaban**

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	SS	S	TS	STS
Favorabel(+)	4	3	2	1
Unfavorabel (-)	1	2	3	4

Penilaian harga diri dalam penelitian ini menggunakan rentang skor dari 1-4 dengan 20 item pernyataan.

Sehingga interval untuk kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel :

Skor maksimal ideal = jumlah soal X skor tertinggi

- b. Menentukan skor terendah ideal yang diperoleh sampel :

Skor minimal ideal : jumlah soal X skor terendah

- c. Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel :

Rentang skor : skor maksimal ideal – skor minimal ideal

- d. Mencari interval skor :

Interval skor : rentang skor/2

- e. Kriteria penilaian : skor tertinggi-interval

Dari langkah-langkah tersebut, kemudian didapat kriteria sebagai berikut:<sup>83</sup>

**Tabel 7**  
**Kriteria Gambaran Umum Variabel**

<b>Kriteria</b>	<b>Rentang</b>
<b>Tinggi</b>	$X > \text{Min. Ideal} + 2. \text{Interval}$
<b>Rendah</b>	$X \leq \text{Min. Ideal} + \text{Interval}$

Berdasarkan pendapat tersebut maka interval kriteria harga diri dapat ditentukan sebagai berikut:

- Skor maksimal ideal :  $20 \times 4 = 80$
- Skor minimal ideal :  $20 \times 1 = 20$
- Rentang skor :  $80 - 20 = 60$
- Interval :  $60/2 = 30$
- Kriteria penilaian :  $80 - 30 = 50$  sehingga

Tinggi apabila = skor  $\geq 50$

Rendah apabila = skor  $< 50$

Berdasarkan keterangan tersebut maka dapat diperoleh kriteria skor yang dijelaskan pada tabel 9 berikut ini :

<sup>83</sup>Sudjana, *Metode Statistika*, (Bandung, 2005), h. 47-48



**Tabel 8**  
**Kriteria Harga Diri(*Self Esteem*)**

Interval	Kriteria	Deskriptif
31– 80	Tinggi	Pada kategori ini, peserta didik sudah dapat menerima dan menghargai diri sendiri, sudah percaya dengan dirinya sendiri, sudah mampu untuk berprestasi dan sudah mampu berhubungan sosial dengan baik dengan teman sebaya dan lingkungan sosial.
0 - 30	Rendah	Pada kategori ini, peserta didik merasa tidak percaya diri, merasa tidak mampu dengan kemampuan dirinya, belum dapat berhubungan sosial dengan baik, dan belum bisa menghargai dan menerima dirinya sendiri.

## H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrument. Suatu instrument dikatakan valid apabila memiliki validitas tinggi, namun sebaliknya akan dikatakan kurang valid apabila memiliki validitas yang rendah. Maksudnya adalah, hasil penelitian dikatakan valid apabila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data sesungguhnya yang ada pada objek penelitian.<sup>84</sup>

Dalam pengukuran validitas instrument penelitian pada penelitian ini menggunakan korelasi *product momen*, yaitu:<sup>2</sup>

---

<sup>84</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 121

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

## 2. Reliabilitas

Instrument yang reliabel adalah instrument yang bila digunakan untuk mengukur objek yang sama dengan berulang kali, maka tetap menghasilkan data yang sama. Maksudnya, apabila objek penelitian sama dan mereka diuji ulang dengan tes yang sama pada kesempatan yang berbeda, maka hasilnya akan konsisten.<sup>85</sup> Sebelum instrument penelitian ini diujikan kepada responden, maka diujikan terlebih dahulu kepada populasi diluar sampel untuk mengetahui tingkat reliabilitasnya.

Kategori koefisien reliabilitas menurut Spearman Brown adalah:<sup>86</sup>

$$r_i = \frac{2rb}{1+rb}$$

dimana :

$r_i$  = reliabilitas internal seluruh instrument

$r_b$  = korelasi product moment antara belahan pertama dan kedua

### I. Teknik Analisis Data

Analisis data hasil penelitian dapat dilakukan melalui 2 tahap utama yaitu dengan pengolahan data dan analisis data.

#### 1. Teknik Pengolahan Data

Menurut Notoadmojo, setelah data terkumpul, maka dapat dilakukan pengolahan data menggunakan *editing*, *coding*, *processing* dan *cleaning*.

<sup>85</sup> Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h. 52

<sup>86</sup> *Ibid.* h. 131

a. *Editing*

Adalah pengecekan atau pengoreksian data yang telah terkumpul, karena kemungkinan data yang masuk (*raw data*) atau data terkumpul itu tidak logis dan meragukan. Tujuan dari *editing* adalah untuk menghilangkan kesalahan-kesalahan yang terdapat pada pencatatan di lapangan dan bersifat koreksi agar kekurangan atau kesalahan data dapat dilengkapi atau diperbaiki baik dengan pengumpulan data ulang ataupun dengan interpolasi (penyisipan).

b. *Coding*

Adalah pemberian/pembuatan kode-kode pada tiap data yang memiliki kategori yang sama. Kode adalah isyarat yang dibuat dalam bentuk angka/huruf yang memberikan petunjuk, atau identitas pada suatu informasi atau data yang akan dianalisis.

c. *Processing*

Pada tahap ini, data yang telah melewati proses pengkodean akan di proses dengan menggunakan program *SPSS for windows realisse 17*

d. *Cleaning*

Merupakan pengecekan ulang data yang telah dientri, untuk mengetahui apakah ada kesalahan atau tidak.<sup>87</sup>

---

<sup>87</sup>*Ibid.* h. 85

## 2. Analisis Data

Pada penelitian kuantitatif, analisis data adalah kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Teknik analisis dalam penelitian kuantitatif yaitu menggunakan statistik.<sup>88</sup>

Proses analisis data ini terlebih dahulu peneliti menguji kenormalitasan data penelitian dengan uji parametrik dan didapatkan hasil data tidak berdistribusi normal. Kemudian selanjutnya, peneliti melakukan analisis kenormalan data dengan uji non parametrik yaitu menggunakan rumus uji *Wilcoxon signed rank test* dengan bantuan program *SPSS For Windows Reliase 17*.

---

<sup>88</sup>*Ibid.h. 147*

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung tahun pelajaran 2018/2019. Dalam penelitian ini, jadwal telah disesuaikan dengan kesepakatan yang telah disepakati dengan sasaran/subjek penelitian. Hasil dari penelitian ini memiliki dua fokus penjabaran yakni gambaran harga diri (*self esteem*) dan efektivitas konseling kelompok teknik *assertive training*.

Hasil dari penelitian ini diperoleh dari penyebaran instrument penelitian yang bertujuan memperoleh data mengenai gambaran harga diri (*self esteem*) peserta didik sekaligus sebagai dasar penyesuaian isi layanan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*) peserta didik. Hasil dari penyebaran instrument penelitian ini dijadikan analisis awal untuk perumusan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*) peserta didik yang kemudian di uji cobakan guna memperoleh keefektivan.

Pada bab ini, penulis akan membahas mengenai : (1) gambaran harga diri (*self esteem*) peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung; (2) data deskripsi *pre-test*; (3) pelaksanaan konseling

kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung; dan (4) data deskripsi *post-test*.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII yang sudah memasuki tahun ajaran 2019/2020 (naik ke kelas IX) di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung yang berjumlah 38 peserta didik. Hasil penelitian diperoleh dengan penyebaran instrumen penelitian yang bertujuan untuk memperoleh data mengenai gambaran harga diri (*self esteem*) peserta didik dengan sampel penelitian sebanyak 9 orang peserta didik.

### **1. Gambaran Mengenai Harga Diri (*Self Esteem*) Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung**

Saat pelaksanaan pra penelitian di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung di kelas VIII Tahun ajaran 2018/2019 pada 07 Februari 2019 terdapat peserta didik yang tidak percaya diri, tidak mampu berhubungan sosial dengan baik, kurang mampu menghargai dan menerima dirinya sendiri dan kurang merasa mampu. Sampel penelitian yang penulis teliti sebelumnya kelas VIII yang sekarang memasuki tahun ajaran 2019/2020 yakni kelas IX.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK dan hasil penyebaran angket harga diri terdapat 9 peserta didik yang memiliki harga diri rendah. Pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan pada tanggal 26

Juli 2019 sampai 01 Agustus 2019. Berikut ini jadwal pelaksanaan konseling kelompok teknik *assertive training* pada tabel 9 :

**Tabel 9**  
**Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training***

No	Tanggal	Kegiatan
1	07 Febuari 2019	Pra Penelitian
2	26 Juli 2019	Pemberian <i>pre-test</i> dengan memberikan angket awal harga diri ( <i>self esteem</i> ) pertemuan ke 1
3	27 Juli 2019	Konseling kelompok teknik <i>assertive training</i> pertemuan ke 2
		Konseling kelompok teknik <i>assertive training</i> pertemuan ke 3
4	31 Juli 2019	Konseling kelompok teknik <i>assertive training</i> pertemuan ke 4
		Konseling kelompok teknik <i>assertive training</i> pertemuan ke 5
5	01 Agustus 2019	Konseling kelompok teknik <i>assertive training</i> pertemuan ke 6
		Konseling kelompok teknik <i>assertive training</i> pertemuan ke 7
		Pemberian <i>post-test</i> dengan memberikan angket harga diri ( <i>self esteem</i> ) yang sama dengan angket awal setelah berakhirnya konseling kelompok teknik <i>assertive training</i>

## 2. Gambaran Harga Diri (*Self Esteem*) Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung

### a) Gambaran Indikator Percaya Diri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan gambaran *self esteem* (harga diri) peserta didik pada kategori tinggi adalah berjumlah 2 peserta didik dengan persentase 22% dan pada



kategori rendah berjumlah 7 peserta didik dengan persentase 78% yang dapat dilihat pada tabel 10 berikut :

**Tabel 10**  
**Gambaran Indikator Percaya Diri**

Indikator	Kriteria	Rating Skor	$\Sigma$	Persentase
Percaya Diri	Tinggi	3 – 8	2	22%
	Rendah	0 – 3	7	78%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan tabel diatas, indikator percaya diri dalam harga diri peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung tergolong pada kategori rendah. Hal ini ditandai dengan perilaku malu ketika diminta untuk berbicara didepan teman-teman mereka dan malu saat diminta untuk menyampaikan pendapat.

**b) Gambaran Indikator Merasa Mampu**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan gambaran *self esteem* (harga diri) peserta didik pada kategori tinggi adalah berjumlah 3 peserta didik dengan persentase 22% dan pada kategori rendah berjumlah 6 peserta didik dengan persentase 78% yang dapat dilihat pada tabel 11 berikut :

**Tabel 11**  
**Gambaran Indikator Merasa Mampu**

Indikator	Kriteria	Rating Skor	$\Sigma$	Persentase
Merasa Mampu	Tinggi	8 – 20	3	33%
	Rendah	0 – 8	6	67%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan tabel diatas, indikator merasa mampu dalam harga diri peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung tergolong pada kategori rendah. Hal ini ditandai dengan perilaku ketidak optimisan mereka dengan kemampuannya.

**c) Gambaran Indikator Berhubungan Sosial Dengan Baik**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan gambaran indikator berhubungan sosial dengan baik dalam harga diri (*self esteem*) peserta didik pada kategori tinggi adalah berjumlah 4 peserta didik dengan persentase 22% dan pada kategori rendah berjumlah 5 peserta didik dengan persentase 78% yang dapat dilihat pada tabel 12 berikut :

**Tabel 12**  
**Gambaran Indikator Berhubungan Sosial Dengan Baik**

Indikator	Kriteria	Rating Skor	$\Sigma$	Persentase
Merasa Mampu	Tinggi	11 – 28	4	44%
	Rendah	0 – 11	5	56%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan tabel diatas, indikator berhubungan sosial dengan baik dalam harga diri peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung tergolong pada kategori rendah. Hal ini ditandai dengan kesulitan dalam membangun komunikasi dengan orang-orang baru yang mereka temui, cemas dengan kesan teman-temannya yang akan menilai diri mereka negatif.

**d) Gambaran Indikator Menerima dan Menghargai Diri**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan gambaran indikator menerima dan menghargai diri dalam harga diri (*self esteem*) peserta didik pada kategori tinggi adalah berjumlah 0 peserta didik dengan persentase 0% dan pada kategori rendah berjumlah 9 peserta didik dengan persentase 100% yang dapat dilihat pada tabel 13 berikut :

**Tabel 13**  
**Gambaran Indikator Menerima dan Menghargai Diri**

Indikator	Kriteria	Rating Skor	$\Sigma$	Persentase
Merasa Mampu	Tinggi	10 – 24	0	0%
	Rendah	0 – 9	9	100%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan tabel diatas, indikator menghargai dan menerima dalam harga diri peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung tergolong pada kategori rendah.

Hal ini ditandai dengan ketidak puasan mereka dengan tinggi badan, berat badan dan penampilan fisiknya.

Secara keseluruhan, dapat diketahui bahwa semua aspek *self esteem* (harga diri) memiliki perbedaan dalam setiap kategorinya. Berdasarkan persentase tertinggi *self esteem* (harga diri) rendah peserta didik adalah : a) menerima dan menghargai diri 100%; b) berhubungan sosial dengan baik 44%; c) merasa mampu 33%; d) percaya diri 22%.

### 3. Data Deskripsi Hasil *Pre-Test*

*Pre-test* atau pemberian angket awal *self esteem* (harga diri) diberikan kepada peserta didik kelas VIII sebelum diberi perlakuan dengan tujuan mengetahui kondisi awal harga diri (*self esteem*) yang dimiliki peserta didik. Hasil *pre-test* harga diri (*self esteem*) peserta didik dapat dilihat pada tabel 14 berikut :

**Tabel 14**  
**Hasil *Pre-Test Self Esteem* (Harga Diri)**  
**Peserta Didik Kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung**

No	Nama	Jawaban	
		Skor	Kriteria
1.	NOV	30	Rendah
2.	DM	30	Rendah
3.	AK	28	Rendah
4.	RH	30	Rendah
5.	ZQ	29	Rendah
6.	HW	29	Rendah
7.	EA	28	Rendah
8.	SUN	30	Rendah
9.	KM	29	Rendah

Dari tabel 14 diatas menunjukkan bahwa peserta 9 peserta didik pada kriteria *self esteem* (harga diri) rendah. Berdasarkan hasil *pre-test*

tersebut, lalu kemudian peneliti memberikan konseling kelompok teknik *assertive training* pada peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung yang memiliki kriteria *self esteem* (harga diri) rendah.

## **B. Pelaksanaan Penelitian Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Peserta didik**

### **1. Langkah-langkah pelaksanaan konseling kelompok**

#### **a. Tes Awal**

Pada tahap awal sebelum diberi perlakuan (*treatment*) kepada 9 peserta didik kelas IX yang memiliki harga diri (*self esteem*) rendah dan menjadi sampel dalam penelitian ini, terlebih dahulu sampel diberi angket awal (*pre-test*) dengan 20 item pernyataan dengan tujuan untuk mengetahui kondisi awal harga diri (*self esteem*) 9 peserta didik tersebut.

#### **b. Perlakuan (*treatment*)**

Perlakuan yang diberikan kepada peserta didik untuk meningkatkan *self esteem* (harga diri) peserta didik yaitu dengan memberikan konseling kelompok teknik *assertive training*. Pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan sesuai kesepakatan dengan guru BK.

Adapun deskripsi gambaran tiap pertemuan dalam pelaksanaan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik antara lain :

##### **1) Pertemuan Pertama**

Pada tahap pertama, peneliti memberikan angket awal yang berjumlah 20 butir pernyataan dan diberikan kepada 9

responden yang dijadikan sampel dalam penelitian ini. Dalam pelaksanaan tahap awal ini, berlangsung selama 35 menit. Sebelum peserta mengisi butir angket yang telah diberikan oleh peneliti, maka peneliti terlebih dahulu menjelaskan tujuan, cara-cara, asas-asas dan maksud dari tujuan dan tahap-tahap konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem*(harga diri)peserta didik.

Pemimpin kelompok atau peneliti kemudian menjelaskan pelaksanaan dalam konseling kelompok. Langkah pertama yang dijelaskan oleh peneliti adalah rasional strategi yaitu menjelaskan teknik *assertive training* dan tujuan *assertive training* dengan tujuan agar peserta mampu melatih diri dan dapat bertindak sesuai dengan keinginannya tetapi tidak merugikan orang lain dalam rangka untuk meningkatkan *self esteem* (harga diri). Kemudian peneliti menerima kehadiran anggota kelompok dengan mengucapkan salam, menanyakan kabar dan mengucapkan terimakasih kepada responden yang telah bersedia dalam penelitian ini. Selanjutnya menjelaskan asas-asas yang ada dalam konseling kelompok. Pemimpin kelompok memperkenalkan identitas diri dan melakukan janji konseling. Kemudian, pemimpin kelompok menjelaskan topik yang akan dibahas selama penelitian yaitu : (a) pengertian dan tujuan *assertive training*; (b) asertifkah aku?; (c) perilaku

pasif, agresif dan asertif; (d) mengapa saya? Apakah benar itu saya?; (e) mengembangkan dan mengartikan perilaku asertif lainnya.

## 2) Pertemuan Kedua

Setelah memberikan angket awal (*pre-test*) dan menganalisis data hasil angket awal tersebut, peneliti kemudian memberikan penjelasan mengenai teknik *assertive training* yang akan digunakan dalam konseling kelompok. Pada pertemuan kedua, peneliti mengawali untuk memperkenalkan diri kemudian dilanjutkan oleh peserta didik yang memiliki *self esteem* (harga diri) rendah yaitu NOV, DM, AK, RH, ZQ, HW, EA, SUN dan KM. 9 peserta didik ini adalah responden yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini dan memiliki *self esteem* (harga diri) rendah.

Pada pertemuan kedua dalam pelaksanaan konseling kelompok teknik *assertive training* dilaksanakan pada hari Sabtu, 27 Juli 2019. Pada pertemuan kedua ini peneliti memberikan materi mengenai pengertian dan tujuan *assertive training*. Selama proses berlangsung, peneliti sesekali meminta kepada peserta didik untuk menarik kesimpulan dari materi yang telah disampaikan oleh peneliti, namun mereka masih belum mau mengemukakan pendapat. Ketika peneliti menanyakan kepada peserta mengapa tidak mau untuk



mengemukakan pendapat atau menarik kesimpulan dari materi yang diberikan oleh peneliti, mereka ada yang menjawab malu, takut salah dan bahkan ada yang diam saja. Berikut ini adalah kutipan dialog peneliti dengan peserta dalam konseling kelompok teknik *assertive training*

*Peneliti : “Baiklah, dari materi yang telah saya sampaikan, ada yang bisa memberikan kesimpulan apa itu assertive training dan apa tujuannya? Silahkan satu persatu untuk menyampaikan pendapatnya”. NOV :”Tidak mau bu, malu”.*

*KM :”Tidak mau bu, Takut salah”.*

### 3) Pertemuan Ketiga

Pada pertemuan ketiga dilaksanakan hari Jumat, 27 Juli 2019, pemimpin kelompok memberikan selebar kuis yaitu “Asertifkah Aku?” dengan tujuan agar peserta didik mengenali dirinya sendiri dan kelebihan-kelebihan serta kekurangan yang ada pada dirinya. Setelah peserta selesai mengisi kuis tersebut, kemudian peneliti mengajak peserta untuk memainkan permainan agar peserta tidak tegang serta untuk memecah kebekuan diantara mereka.

Dinamika kelompok yang terjadi dalam pertemuan ketiga adalah para anggota kelompok masih sulit untuk diajak berinteraksi dalam proses konseling kelompok teknik *assertive training*. Hanya 2 anggota kelompok yang sudah mulai berani

untuk berinteraksi dengan pemimpin kelompok yaitu HW dan NOV.

#### 4) Pertemuan Keempat

Pertemuan keempat ini yang dilaksanakan pada hari Rabu, 31 Juli 2019, pemimpin kelompok meminta peserta untuk menceritakan secara terbuka permasalahan harga diri yang dihadapi. Peneliti memberikan materi yaitu terkait dengan perilaku pasif, agresif dan asertif kepada peserta didik, kemudian peserta diminta untuk membedakan perilaku pasif, agresif dan asertif. Peneliti menanyakan kepada peserta didik bagaimana situasi tidak asertif yang pernah mereka alami lalu mereka saling bergantian menceritakan situasi tidak asertif yang mereka alami. Berikut ini kutipan beberapa peserta yang mau mengungkapkan situasi tidak asertif yang mereka alami

*KM : “ Jadi dulu waktu saya SD bu, saya itu pernah di bully sama teman-teman kelas saya bu, saya itu dikucilin bu, saya ga punya teman waktu itu, mereka itu seperti tidak suka dengan saya, saya diolok-olok. Saya dalam hati bu ngebatin salah saya sama mereka itu apa, saya tidak suka mereka seperti itu ke saya bu, tapi saya tidak berani mengungkapkan itu ke mereka bu, saya cuman bisa diam saja, saya nangis bu”.*

*NOV :”Jadi begini bu, saya tuh pernah bu di tegur sama sahabat saya sendiri gara-gara saya deket sama pacarnya bu,*

*padahal saya cuman nanyain tentang sahabat saya ke pacar dia itu bu, tidak ada maksud lain, tapi malah sahabat saya marah-marah, nuduh saya merebut pacarnya bu, dari situ saya dan sahabat saya musuhan bu, dia tidak mau lagi ngobrol sama saya, saya cuman bisa diam saja bu saat sahabat saya itu marah-marah sama saya".AK : "Saya waktu itu lagi nongkrong bu sama teman-teman, terus ada yang lewat naik motor terus dia geber-geberin motor didepan saya bu, dia temen saya juga sih bu tapi ngga deket, terus saya berhentiin, saya marah-marah ke dia bu karena saya ngga suka dia seperti itu".*

Dari pertemuan ini, dinamika kelompok yang terjadi yaitu peserta mulai berani untuk mengungkapkan apa yang mereka rasakan ketika peneliti memberikan stimulus tertentu agar mereka mau untuk berinteraksi secara aktif dalam kegiatan konseling kelompok teknik *assertive training* ini. Kemudian peneliti dan peserta menentukan perilaku asertif yang sesuai untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*) peserta. Peneliti meminta kepada peserta untuk bermain peran mengenai perilaku pasif, agresif dan asertif dan pemimpin kelompok meminta kepada peserta untuk dapat mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari.

#### 5) Pertemuan Kelima

Pada pertemuan kelima ini dilaksanakan pada hari Rabu, 31 Juli 2019. Pada pertemuan ini, peneliti meminta kepada peserta didik untuk menuliskan situasi tidak asertif yang mereka alami, kemudian peneliti meminta kepada peserta untuk menjawab pertanyaan yang diberikan kepada mereka yaitu “apakah sulit untuk menyelesaikan masalah ini? Apa yang anda lakukan agar masalah anda ini selesai?”. Setelah peserta didik mengungkapkan situasi dimana mereka merasa tidak asertif pada secarik kertas dan menjawab pertanyaan yang telah diberikan, kemudian peneliti meminta kepada peserta didik untuk memainkan peran terkait dengan perilaku pasif, agresif dan sertif dengan tujuan agar peserta dapat membedakan ketiga perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Pada saat memainkan peran ini, mereka terlihat sangat antusias, namun masih ada 2 orang yang terlihat kurang aktif dalam proses kegiatan konseling kelompok teknik *assertive tranining* yaitu DM dan AK.

#### 6) Pertemuan Keenam

Pada pertemuan keenam ini dilaksanakan pada hari Kamis, 01 Agustus 2019. Pada pertemuan ini, peserta diminta untuk bermain peran kembali terkait dengan perilaku pasif, agresif dan asertif yang telah dilaksanakan pada pertemuan ke 5,

kemudian setelah itu, peserta diminta untuk menyimpulkan dan menyampaikan perasaan mereka setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok teknik *assertive training* ini.

Pada pertemuan ini, saat peneliti meminta kepada mereka untuk mengungkapkan perasaan mereka setelah kegiatan, mereka sudah mampu untuk mengungkapkan perasaan dengan tanpa malu-malu dan ragu-ragu lagi, mereka sudah mulai berani untuk berinteraksi dengan peneliti secara aktif.

#### 7) Pertemuan Ketujuh

Pertemuan ketujuh ini dilaksanakan pada hari Kamis, 01 Agustus 2019. Tahap akhir dari proses konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkn *self esteem* (harga diri) peserta didik adalah mengakhiri proses konseling dengan memberikan angket akhir. Pemimpin kelompok juga mengingatkan kepada peserta bahwa kegiatan konseling akan diakhiri. Pemimpin kelompok meminta peserta untuk memberikan kesimpulan hasil selama mengikuti kegiatan konseling kelompok ini.

Mereka menyampaikan perasaan mereka selama mengikuti konseling kelompok teknik *assertive training* dengan bergantian. mereka pun menyampaikan kesan selama mengikuti kegiatan. Pada pertemuan ketujuh ini, mereka sudah mampu berinteraksi dengan aktif, sudah tidak ada yang malu-

malu dan takut lagi, mereka pun sudah dapat memahami bagaimana perilaku pasif, agresif dan asertif. Serta mereka sudah dapat menyimpulkan perilaku mana yang harus mereka gunakan agar kehidupan sosial mereka dapat berjalan dengan baik.

Peneliti menyampaikan kepada peserta bahwa kegiatan-kegiatan yang telah dilaksanakan dapat diingat dan diterapkan untuk membantu meningkatkan harga diri (*self esteem*) mereka.

### **c. Tes Akhir**

Setelah mengakhiri proses pemberian perlakuan (*treatment*) yaitu dengan konseling kelompok teknik *assertive training*, 9 peserta didik yang memiliki permasalahan harga diri (*self esteem*) rendah kelas VIII tahun pelajaran 2018/2019 yang naik ke kelas IX tahun pelajaran 2019/2020 di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung diberikan angket akhir dengan jumlah pernyataan 20 butir. Pemberian instrumen tersebut untuk membandingkan hasil dari sebelum peserta diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan melalui konseling kelompok teknik *assertive training*.

## **2. Data Deskripsi Hasil *Post-Test***

Pemberian angket akhir (*post-test*) kepada peserta didik kelas 9 sampel penelitian bertujuan untuk mengetahui perubahan harga diri (*self esteem*) peserta didik setelah diberi perlakuan dengan konseling

kelompok teknik *assertive training*. Hasil angket akhir (*post-test*) dapat dilihat pada tabel 15 berikut:

**Tabel 15**  
**Hasil angket akhir (*post-test*) harga diri peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung**

No	Nama	Jawaban	
		Skor	Kriteria
1.	NOV	61	Tinggi
2.	DM	60	Tinggi
3.	AK	62	Tinggi
4.	RH	69	Tinggi
5.	ZQ	70	Tinggi
6.	HW	61	Tinggi
7.	EA	70	Tinggi
8.	SUN	59	Tinggi
9.	KM	62	Tinggi

Dari tabel 15 diatas menunjukkan adanya peningkatan hasil dari *post-test* peserta didik dengan *self esteem* rendah setelah diberi konseling kelompok teknik *assertive training* menjadi tinggi *self esteem* (harga diri). Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan *self esteem* (harga diri) peserta didik dari rendah ke tinggi.

### 3. Hasil *pre-test* dan *pos-test*

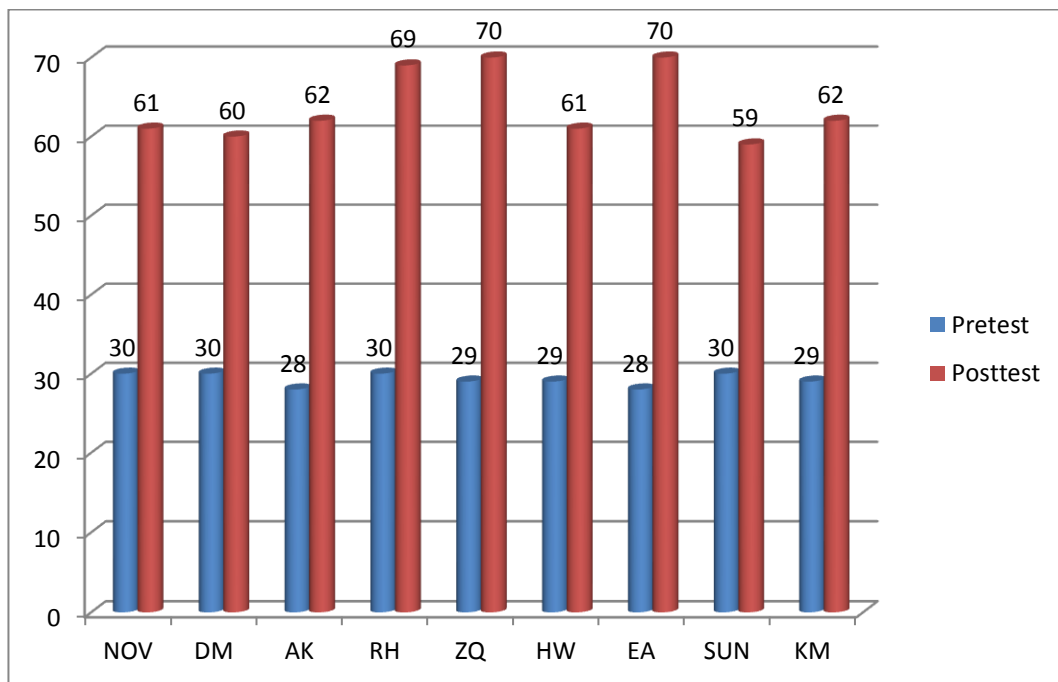
Agar dapat melihat peningkatan *self esteem* (harga diri) peserta didik SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung, maka hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 16 berikut :



**Tabel 16**  
**Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Peserta Didik Kelas VIII**  
**SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung**

No	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1.	NOV	30	61
2.	DM	30	60
3.	AK	28	62
4.	RH	30	69
5.	ZQ	29	70
6.	HW	29	61
7.	EA	28	70
8.	SUN	30	59
9.	KM	29	62
Rata-rata dengan N 9		$263 : 9 = 29,22$	$574 : 9 = 63,78$

Dari tabel 16 diatas, rata-rata skor *self esteem* (harga diri) peserta didik sebelum mengikuti konseling kelompok teknik *assertive training* yaitu sebesar 29,22 kemudian setelah mengikuti konseling kelompok teknik *assertive traing* hasil rata-rata *self esteem* (harga diri) mengalami peningkatan menjadi 63,78. Maka, berdasarkan tabel diatas terjadi peningkatan dari sebelum peserta didik mengikuti konseling kelompok teknik *assertive training* dengan setelah mengikuti kegiatan tersebut. Untuk mengetahui lebih jelas peningkatan hasil *pre-test* dan *post-test self esteem* (harga diri) peserta didik pada subjek penelitian dapat dilihat pada grafik berikut ini :



**Gambar 4**  
**Grafik Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Self Esteem (Harga Diri)**

### C. Hasil Uji Normalitas

**Tabel 17**  
**Hasil Uji Normalitas**

Tests of Normality						
Kelas		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk	
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Sig.
Self Esteem	Pretest	.269	9	.059	.808	.025
	Posttest	.320	9	.009	.794	.018

Berdasarkan *output* hasil uji normalitas diatas diketahui nilai signifikansi (sig.) untuk semua data baik pada uji Kolmogorov-Smirnov dan uji Shapiro-Wilk adalah kurang dari  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi tidak normal. Karena data penelitian berdistribusi tidak normal maka selanjutnya untuk analisis dapat pada

penelitian ini, penulis menggunakan statistik non parametrik dengan menggunakan *uji wilcoxon signed rank test* untuk melakukan analisis data penelitian.

#### **D. Hasil Uji Wilcoxon**

Analisis pada penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon. Uji Wilcoxon merupakan uji non parametrik yang digunakan apabila terdistribusi tidak normal. Pada penelitian ini, uji Wilcoxon digunakan untuk menguji 9 sampel dengan tahap awal pemberian *pre-test* atau memberikan angket awal untuk mengetahui tingkat *self esteem* (harga diri) peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung. Tahap kedua setelah pemberian *pre-test* atau pemberian angket awal adalah memberikan perlakuan (*treatment*) dengan konseling kelompok teknik *assertive training*, dan tahap ketiga setelah pemberian perlakuan yaitu dengan memberikan *post-test* atau pemberian angket akhir untuk mengetahui tingkat *self esteem* (harga diri) peserta didik setelah diberikan perlakuan.

Pada pengujian penelitian ini, digunakan bantuan *Software SPSS 17 for windows*, karena dalam penelitian ini data tidak berdistribusi normal. Maka pengujian menggunakan uji Wilcoxon dengan uji nonparametrik.

Dibawah ini akan dipaparkan hasil penelitian menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* pada tabel 18 :

**Tabel 18**  
**Hasil Uji Wilcoxon**

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	9 <sup>b</sup>	5.00	45.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	9		

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	Posttest – Pretest
Z	-2.666 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

**Statistics**

		Pretest	Posttest
N	Valid	9	9
	Missing	0	0
	Mean	29.22	63.78
	Std. Deviation	.833	4.522
	Variance	.694	20.444
	Range	2	11
	Minimum	28	59
	Maximum	30	70

Dari tabel 14 tersebut, diketahui bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dari sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan. Analisis data deskripsi *pre-test* dan *post-test* bahwa nilai *mean pre-test*

sebesar 29,22 (kategori rendah), kemudian *mean post-test* adalah sebesar 63,78 (kategori tinggi).

Dasar pengambilan keputusan pada uji *Wilcoxon signed rank test* adalah :

1. Jika nilai asymp. Sig. (2-tiled) lebih kecil dari  $<0,05$  maka  $H_a$  diterima
2. Jika nilai asymp. Sig. (2-tiled) lebih besar  $>0,05$  maka  $H_a$  ditolak.

Berdasarkan output uji statistik diatas, dapat diketahui bahwa asymp. Sig. (2-tiled) adalah 0,008. Karena 0,008 lebih kecil dari  $<0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima. Artinya, terdapat perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* sehingga mengalami peningkatan *self esteem* (harga diri). Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self esteem* (harga diri) peserta didik.

Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan taraf signifikansi 0,05 (5%), diperoleh nilai Z sebesar -2,666 dan asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,008. Artinya nilai 0,008 lebih kecil dari  $<0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Efektif Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendang Agung.

a. Analisis Data *Pre-test* dan *Post-test*

**Tabel 19**  
**Deskripsi *Pre-test* dan *Post-test***

Statistics		Pretest	Posttest
N	Valid	9	9
	Missing	0	0
	Mean	29.22	63.78
	Std. Deviation	.833	4.522
	Variance	.694	20.444
	Range	2	11
	Minimum	28	59
	Maximum	30	70

Pada tabel tersebut diketahui bahwa Z adalah -2,666 dengan nilai *mean pre-test* 29,22, nilai minimum 28, dan nilai maksimum 30. Setelah memberikan perlakuan (*treatment*) dan melaksanakan *post-test* maka hasilnya mengalami peningkatan yaitu dengan *mean post-test* 63,78, nilai minimum 59 dan nilai maksimum 70. Maka dengan demikian *self esteem* (harga diri) peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung mengalami peningkatan. Berikut dijelaskan perbandingan rata-rata *pre-test* dan *post-test* pada table 20 :

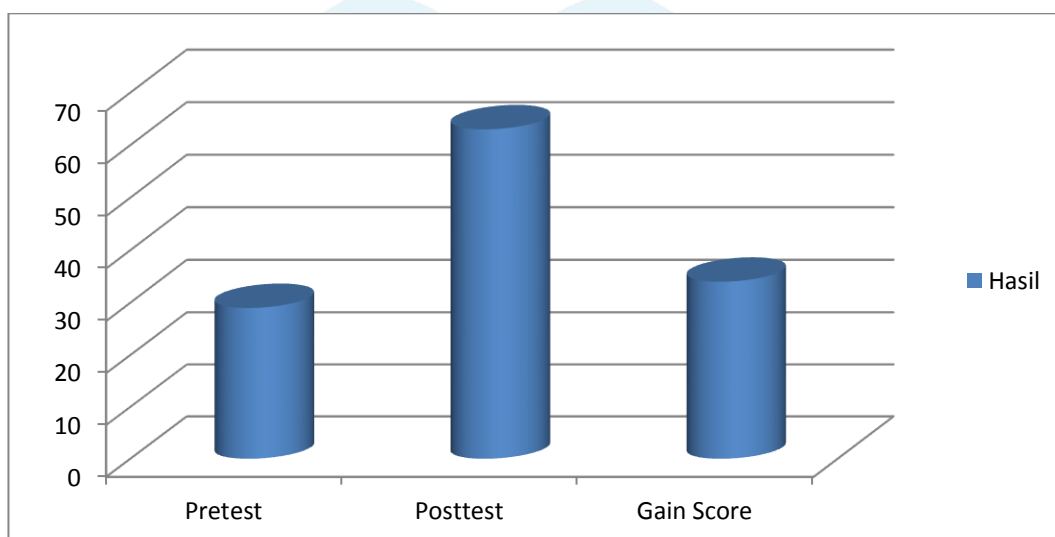
**Tabel 20**  
**Perbandingan Nilai Rata-rata *Pre-test* dan *Post-test***

Peserta Didik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
NOV	30	61	31
DM	30	60	30
AK	28	62	34

RH	30	69	39
ZQ	29	70	41
HW	29	61	32
EA	28	70	42
SUN	30	59	29
KM	29	62	33
<b>Skor</b>	263	574	311
<b>Mean / Rata-rata</b>	29,22	63,78	34,55

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diatas maka diperoleh peningkatan skor *mean* pada *pre-test* dan *post-test*. Pada *pre-test* diperoleh skor 263 dengan *mean* 29,22 dan *post-test* diperoleh skor 574 dengan *mean* 63,78. Dengan diperolehnya hasil perhitungan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok efektif untuk meningkatkan *self esteem* (harga diri) peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung tahun 2018/2019.

Berikut ini histogram perbandingan rata-rata *pre-test* dan *post-test*



**Gambar 5**  
**Perbandingan Rata-rata *pre-test*, *Post-test* dan *Gain Score***



## E. Pembahasan

Dari hasil analisis data yang dilakukan penulis dengan cara membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* peserta didik kelas VIII tahun pelajaran 2018/2019 yang telah naik kelas IX pada tahun pelajaran 2019/2020, diperoleh hasil *pre-test* dengan skor 263 dengan *mean* 29,22 dan hasil *post-test* dengan skor 574 dengan *mean* 63,78, maka terdapat selisih skor *pre-test* dan *post-test* yaitu sebesar 311 dengan *mean* 34,55. Dari hasil skor *mean* antara *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan *self esteem* (harga diri) peserta didik kelas VIII setelah diberikan kegiatan konseling kelompok teknik *assertive training*. Hal ini pun dapat dilihat melalui hasil *pre-test* dan *post-test* dengan skor  $263 < 574$  atau  $mean\ 29,22 < 63,78$ . Maka, dapat diambil kesimpulan bahwa konseling kelompok teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan *self esteem* (harga diri) kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung tahun 2018/2019.

*Self esteem* (harga diri) adalah suatu kemampuan individu melakukan penilaian, penghargaan dan penerimaan diri sendiri mengenai baik dan buruknya serta mengenali dan mengembangkan seluruh aspek-aspek yang ada dalam dirinya. Semakin positif seseorang menilai dirinya maka semakin tinggi harga dirinya (*self esteem*), begitu juga sebaliknya semakin negatif seseorang menilai dirinya maka semakin rendah harga dirinya (*self esteem*).

Konseling kelompok teknik *assertive training* merupakan sistematis dari keterampilan, peraturan, sikap yang dapat mengembangkan kemampuan individu untuk dapat menyampaikan dengan terus terang pikiran dan perasaannya dengan percaya diri yang menekankan pada peserta didik supaya dapat berkomunikasi, mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara langsung tanpa merasa takut, dapat bersikap tegas tapi tetap menghormati peraturan dan norma-norma yang berlaku.

Peningkatan *self esteem* (harga diri) peserta didik didukung dengan pemberian angket yang dilaksanakan oleh peneliti, sehingga hasil yang didapat menunjukkan peningkatan *self esteem* (harga diri) peserta didik setelah peserta didik mengikuti konseling kelompok teknik *assertive training*. Peningkatan *self esteem* (harga diri) peserta didik dapat dilihat pada indikator berikut :

### **1. Percaya Diri**

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa pada indikator ini mengalami peningkatan terlihat pada skor hasil *pre-test* yang lebih rendah dari hasil *post-test* yaitu pada skor hasil *pre-test* adalah 93 dan *post-test* sebesar 204. Naiknya *self esteem* (harga diri) peserta didik pada indikator ini dapat dilihat dari peserta didik yang sudah mulai berani berinteraksi dan berbicara dengan guru serta mereka sudah mulai berani untuk maju kedepan kelas dan menyampaikan pendapatnya saat diminta oleh guru.

Didalam kehidupan sehari-hari percaya diri merupakan salah satu kunci keberhasilan seseorang dan menjadi hal dasar yang penting untuk dikuasai anak-anak. Percaya diri merupakan hal yang sangat penting didalam kehidupan peserta didik karena dengan adanya percaya diri menjadi langkah awal peserta didik memperoleh harga diri (*self esteem*) sehingga peserta didik dapat meningkatkan kemampuan dalam proses belajarnya agar tercipta kegiatan belajar yang dinamis dan efektif.

## **2. Merasa Mampu**

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa pada indikator ini mengalami peningkatan terlihat pada skor hasil *pre-test* yang lebih rendah dari hasil *post-test* yaitu pada skor hasil *pre-test* adalah 65 dan *post-test* sebesar 157. Naiknya *self esteem* (harga diri) peserta didik pada indikator merasa mampu ini dapat dilihat dari peserta didik yang sudah mulai yakin dengan kemampuan yang dimiliki dan mampu mengembangkan kemampuan serta potensi yang dimiliki.

Dalam proses pencapaian harga diri (*self esteem*), merasa mampu merupakan kepercayaan terhadap kemampuan sendiri yang memadai, menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat. Jadi, merasa mampu didalam pencapaian proses harga diri (*self esteem*) merupakan

salah satu faktor yang penting yang harus dimiliki seorang peserta didik agar dapat mengembangkan setiap potensi yang dimilikinya.

### **3. Berhubungan Sosial Dengan Baik**

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa pada indikator ini mengalami peningkatan terlihat pada skor hasil *pre-test* yang lebih rendah dari hasil *post-test* yaitu pada skor hasil *pre-test* adalah 93 dan *post-test* sebesar 204. Naiknya *self esteem* (harga diri) peserta didik pada indikator berhubungan sosial dengan baik ini dapat dilihat dari peserta didik yang sudah mulai berani untuk berinteraksi dengan teman-teman yang pada dasarnya tidak dekat dengan mereka dan mampu berinteraksi dengan orang yang baru dikenalnya.

Hubungan sosial merupakan hubungan timbal balik antara individu satu dengan yang lain saling mempengaruhi dan didasarkan pada kesadaran untuk saling menolong. Hubungan sosial juga dapat disebut interaksi sosial yaitu proses saling mempengaruhi diantara dua orang atau lebih. Jadi, apabila seorang peserta didik ingin memperoleh harga diri (*self esteem*) yang tinggi, maka harus dimulai dengan interaksi sosial yang baik.

#### 4. Menghargai dan Menerima Diri

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa pada indikator ini mengalami peningkatan terlihat pada skor hasil *pre-test* yang lebih rendah dari hasil *post-test* yaitu pada skor hasil *pre-test* adalah 72 dan *post-test* sebesar 182. Naiknya *self esteem* (harga diri) peserta didik pada indikator menghargai dan menerima diri ini dapat dilihat dari peserta didik yang sudah mulai menerima keadaan dirinya, keadaan dirinya, orang lain menganggap dirinya ada dan menghargainya serta sudah mulai merasa puas dengan penampilannya saat ini.

Menerima diri adalah ketika kita mampu menyadari bahwa setiap manusia memiliki kekurangan, kelebihan dan keterbatasan. Ketika seorang peserta didik hanya mampu melihat kelebihannya tanpa menyadari kekurangan yang dimilikinya maka akan menjadi seorang manusia yang sombong. Begitupun sebaliknya, apabila kita hanya melihat kekurangan kita tanpa menyadari bahwa kita juga memiliki kelebihan maka akan menjadi seorang yang selalu merasa minder. Ketika seorang peserta didik menyadari akan adanya kekurangan dan kelebihan pada dirinya, maka dia akan memiliki keseimbangan batin dan akan lebih percaya diri.

Jadi, menghargai dan menerima diri juga merupakan salah satu faktor pencapaian harga diri (*self esteem*) yang tinggi bagi

peserta didik karena dengan menerima dan menghargai diri adalah langkah awal bagi peserta didik agar orang lain bisa menerima dan menghargai keberadaannya didalam lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilaksanakan oleh peneliti dan diberikan kepada peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung, setelah diberi konseling kelompok teknik *assertive training*, diketahui bahwa skor hasil *post-test* masing-masing peserta didik lebih tinggi setelah diberikan kegiatan konseling kelompok teknik *assertive training* daripada skor hasil *pre-test* sebelum diberi kegiatan konseling kelompok teknik *assertive training*. Hasil skor *pre-test* yaitu 263 dengan *mean* 29,22 dan hasil skor *post-test* adalah 574 dengan *mean* 63,78. Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan pengujian data dengan uji *Wilcoxon signed rank test* yang disajikan dalam program *SPSS Statistic 17* dengan taraf signifikansi 0,05 (5%) maka diperoleh Z sebesar -2,666 dan asymp. Sig. (2-tiled) 0,008. Karena asymp. Sig. (2-tiled) adalah 0,0008 dan lebih kecil dari  $< 0,05$  maka menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan *self esteem* (harga diri) peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung tahun 2018/2019.

## **F. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pada pertemuan pertama, peneliti sebagai pemimpin kelompok kesulitan membangun keaktifan kelompok. Penyebabnya adalah peserta yang belum pernah mengikuti kegiatan konseling kelompok sehingga mereka terlihat malu dan takut. Untuk mengatasi ketakutan peserta, maka pemimpin kelompok secara perlahan menjelaskan mengenai konseling kelompok dan tujuannya agar peserta mengetahui dan memahami manfaat mengikuti konseling kelompok teknik *assertive training* ini.

Keterbatasan lainnya, adalah waktu pelaksanaan proses konseling kelompok teknik *assertive training*. Pelaksanaan konseling kelompok ini dilakukan pada jam-jam tertentu atau pada saat guru mata pelajaran yang mengajar dikelas mereka tidak masuk karena di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung tidak disediakan jam khusus untuk BK. Meskipun demikian, proses konseling kelompok dapat berjalan lancar.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung kelas VIII tahun pelajaran 2018/2019 yang telah naik ke kelas IX pada tahun pelajaran 2019/2020, tingkat harga diri (*self esteem*) peserta didik dapat dilihat dari hasil analisis *per-test*, *post-test* dan pembahasan. Sebelum mengikuti kegiatan konseling kelompok teknik *assertive training*, hasil *pre-test* yang didapat peserta didik adalah 263 dengan nilai *mean* 29,22. Kemudian setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok teknik *assertive training* hasil *post-test* yang didapat oleh peserta didik yaitu 574 dengan nilai *mean* 63,78. Dari hasil *pre-test* dan *post-test* ini, maka terjadi peningkatan rata-rata *self esteem* (harga diri) peserta didik kelas VIII yaitu  $29,22 < 63,78$  dengan selisih *pre-test* dan *post-test* sebesar 311 dengan nilai *mean* 34,55.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan *self esteem* (harga diri) peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung tahun 2018/2019 dengan signifikansi sebesar 34,5.

## B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak, yaitu :

1. Peserta didik dapat menindaklanjuti peningkatan harga dirinya (*self esteem*) dengan mengikuti konseling kelompok teknik *assertive training* secara sungguh-sungguh agar dapat mengembangkan kepercayaan dirinya, pemahaman diri, ketegasan menerima dan memberikan kritik dan dapat mengendalikan perasaan dengan baik sehingga harga diri (*self esteem*) yang ada pada diri mereka dapat ditingkatkan dan menunjang keberhasilan mereka dalam proses KBM.
2. Guru Bimbingan dan Konseling agar dapat memprogramkan serta melaksanakan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk membantu peserta didik meningkatkan harga diri (*self esteem*).
3. Kepada peneliti selanjutnya, hendaknya agar dapat membangun keaktifan yang lebih intens agar peserta didik dapat berperan aktif dalam kegiatan konseling kelompok. Sebelum diadakan konseling kelompok, diharapkan dapat memberikan layanan penunjang seperti bimbingan kelompok dan konseling individu agar masalah harga diri (*self esteem*) peserta didik dapat dipahami secara mendalam sehingga memudahkan menentukan langkah-langkah memberikan bimbingan kepada peserta didik untuk menyelesaikan permasalahannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman Fatoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: PT. RienekaCipta, 2011.
- Agus Abdul Rahman. *Psikologi Sosial*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2013.
- Ali. M dan Asrori. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT. Bumi Aksara, 2014.
- Dian Mayasari. *Penggunaan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Self Esteem Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung*. Skripsi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung, 2011. h. 3.
- Geral Corey. Penerjemah Mulyarto. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi EdisiKe 4*. Clifornia : Pasific Crove, 2007.
- Geral Corey. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemahan E. Koswara. Jakarta : PT. Refika Editama, 2013.
- Hartono, Et. Al. *Psikologi Konseling*. Jakarta : Kencana, 2013.
- Hastuti, Winkel HS. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi, 2006.
- Hirmaningsih. *Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Anak Enuresis*. Fakultas Psikologi UIN-SUKA, 2015. h. 65.
- ImasAnggraeni, *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Harga Diri (Self Esteem) Peserta Didik Kelas X Di SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun 2017/2018*, (Skripsi Bimbingan Dan Konseling UIN Raden Intan Lampung, Lampung 2017).
- Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an,.Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung : CV. Penerbit Diponegoro, 2015.
- Lubis, Lumongga Namora. *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2011.
- Marcella. *Hubungan Self Esteem Dengan Perilaku Membeli Produk Tiruan Bermerk Pada Wanita Muda*. Fakultas Psikologi Binus University.
- Mochammad Nursalim. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta Barat : Akademia Permata, 2013.

- Mujiyati. *Peningkatan Self Esteem Siswa Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training*. Jurnal Bimbingan dan Konseling STKIP Muhammadiyah Pringsewu, 2015. h. 3.
- Mujiyati. *Peningkatan Self Esteem Siswa Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training*. Jurnal Fokus Konseling Vol. 1 No. 1, 2015.
- Mutmainnah. *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Assertive Training dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 5 Palu*. Palu : Jurnal Konseling dan Psikoedukasi, 2016. h. 62.
- Ni Kadek Ita Purnama Dani, Et. Al. *Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Belajar Siswa di Kelas X SMA Laboratorium UNDIKSHA*. Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha, 2012/2013. h. 3.
- Nova Violita Nitrisia. *Upaya Meningkatkan Self Esteem Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP N 4 Natar*. Skripsi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2015.
- Nurfaizal. *Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa*. Jurnal Fokus Konseling STKIP Muhammadiyah Pringsewu, 2015. h. 60.
- Prayitno, Erman Amti. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : PT. Rieneka Cipta, 2004.
- Prayitno. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : PT. Rieneka Cipta, 2013.
- Prayitno. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta : Ghalia Indonesia, 1995.
- Rahman, Agus A. *Psikologi Sosial*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2013.
- Reynold Bean, dan Harris Clemes. *Membangkitkan Harga Diri Anak*. Terjemahan Anton Adiwiyoto. Jakarta : Mitra Utama, 2001.
- Ruly Sylvia. *Hubungan Self esteem dan Motivasi Belajar Pendidikan Kewarganegaraan*. Jurnal Pendidikan Dasar Universitas Negeri Jakarta, 2016. h. 314.
- Safa'ati, Maris Laily. *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya, 2013.
- Santrock, John W. *Adolence Perkembangan Remaja*. Terjemahan Shinto B. Adelar & Sherly Saragih. Jakarta : Erlangga, 2003.

- Sarlito Wirawan Suwono. *Pengantar Umum Psikologi*. Jakarta : Bulan Bintang, 2009.
- Siska Marya Susanti et.all. *Peningkatan Perilaku Self Esteem Dengan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII*. Jurna Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, 2015.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, 2013.
- Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rieneka Cipta, 2008.
- Sukardi, DewaKetut. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rieneka Cipta, 2008.
- Surya Wijayanti. *Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Self Esteem Korban Verbal Bullying Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya*. Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya, 2015.
- Sutoyo, Anwar. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Syahniar syahniar. *The Responsibility of Counselor and Educator in Millenium Era Proceeding International Counseling and Education Seminar*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, 2017. h. 83
- Totok Santoso. *Konseling Kelompok di Sekolah*. Salatiga : UKSW, 1987.
- Tri Oktha A.E. *peningkatan Self Esteem Siswa Kelas X Menggunakan Layanan Konseling Kelompo*. Lampung : FKIP Unila.
- Wahyu Farida, Syarifudin Dahlan, Ratna Widiastuti. *Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self Esteem siswa*. Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, 2018.
- Windaniati. *Meningkatkan Self Esteem Siswa Melalui Teknik Assertive Training Pada Siswa Kelas XI TMO 1 SMK Negeri 7 Semarang*. Jurnal Penelitian Pendidikan Vol. 30, No. 2, 2013.
- Winkel, WS dan M.M. Srihastuti. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi, 2007.